



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Prevalencia de sintomatología ansiosa en estudiantes
universitarios**

Karen Viviana Guerrero Alvarez

Mst. María Verónica Serrano Crespo

**Cuenca – Ecuador
2025**

Dedicatoria

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, por concederme el privilegio de ser quien soy, por iluminar mi camino y por bendecirme con una familia que ha sido mi fuerza, mi refugio y mi sostén en cada paso de esta travesía. A mi madre, Marlene Álvarez, por su amor incondicional, sus palabras llenas de sabiduría y su apoyo incansable, que han sido el impulso constante en mi desarrollo personal y profesional. A mi padre, Hernán Guerrero, por cada abrazo que calmó mis días difíciles y por cada sonrisa que transformó los momentos grises. A mis hermanas, Karla y Evelyn Guerrero, por ser ejemplo de fortaleza y sabiduría, y por recordarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo y con el corazón. A mis sobrinas, Rafaela y Samara, mis pequeñas luces, por recordarme la dulzura de la vida y por ser una inspiración constante para superarme cada día.

Su presencia me ha enseñado la importancia de la madurez y la responsabilidad. A mi abuelo Carlos Álvarez, quien me acompaña desde el cielo, por cada taza de café compartida, por sus consejos y por enseñarme que la verdadera grandeza reside en la integridad. A mi abuelo Bolívar Guerrero, por inculcarme la humildad y el valor del trabajo honrado; conservo una profunda admiración por todo lo que logró mediante su esfuerzo y dedicación. A mi abuela Laura Calle, por sembrar en mí la fe y la confianza en Dios. Y a mi abuela Clotilde Figueroa, por enseñarme el valor de compartir con amor y gratitud con quienes más lo necesitan.

Agradecimiento

A mis docentes, por su dedicación, paciencia y compromiso, por transmitir con sabiduría el amor por el aprendizaje y el sentido de responsabilidad que requiere el ejercicio profesional. A la Mgtr. María Verónica Serrano Crespo y Mgtr. Jefferson Geovanny Elizalde Socola, por su valiosa guía, por el tiempo dedicado, su paciencia y su constante disposición para orientarme a lo largo de este proceso. Su apoyo académico y humano fue fundamental para la culminación de este trabajo. A mis amigos y compañeros de camino, por compartir conmigo esta travesía universitaria, por las risas, las largas noches de estudio, los consejos sinceros y el apoyo incondicional en los momentos difíciles. De manera especial, a Bernarda Villa, Doménica Intriago y Sofía Zamora porque este recorrido no habría sido el mismo sin su presencia, su amistad y su apoyo constante. Su compañía hizo de esta etapa una experiencia única e inolvidable. A Eduardo Ordóñez por sostenerme, llenarme de fuerza y amor en mis días en los que la energía me faltaba siendo mi refugio, por recordarme siempre mi capacidad para alcanzar mis metas, su presencia iluminó mis días más agotadores convirtiéndose en mi calma y mi impulso. Ustedes hicieron de este camino una etapa llena de aprendizajes, crecimiento y recuerdos que llevaré siempre conmigo.

Resumen

La ansiedad constituye una de las problemáticas más comunes en la población universitaria, afectando significativamente al bienestar emocional, rendimiento académico y calidad de vida de los estudiantes. Este fenómeno puede verse potenciado por factores como la presión académica, las exigencias sociales y las dificultades de adaptación propias de la etapa universitaria. Con el objetivo de determinar la prevalencia de sintomatología ansiosa en estudiantes universitarios, se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 190 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 30 años, quienes participaron de manera voluntaria mediante la firma de un consentimiento informado y se les aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Los resultados revelaron que el 39.5% de los participantes presentó un nivel de ansiedad extremadamente severo, seguido por un 26.3% con niveles normales, un 16.3% moderado, un 10% leve y un 7.9% severo. Además, se evidenció una mayor prevalencia de sintomatología ansiosa en mujeres (26.3%) en comparación con los varones (13.2%), lo que coincide con estudios previos que señalan una mayor vulnerabilidad femenina ante los trastornos de ansiedad. En conclusión, los resultados confirman que la ansiedad constituye un problema de salud mental relevante en el contexto universitario, lo que resalta la necesidad de implementar programas de prevención, detección temprana y acompañamiento psicológico que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras clave: ansiedad, DASS-21, estudiantes universitarios, prevalencia, salud mental.

Abstract

Anxiety represents one of the most common issues among university students, significantly affecting their emotional well-being, academic performance, and overall quality of life. This phenomenon may be intensified by factors such as academic pressure, social demands, and the challenges of adapting to university life. The main objective of this study was to determine the prevalence of anxiety symptoms among university students. A quantitative, cross-sectional, and descriptive research design was employed to identify the levels of anxiety present in this population. The sample consisted of 190 students aged between 18 and 30 years, who voluntarily participated by signing an informed consent form and completing the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). The results revealed that 39.5% of participants presented an extremely severe level of anxiety, followed by 26.3% with normal levels, 16.3% moderate, 10% mild, and 7.9% severe. Furthermore, a higher prevalence of anxiety symptoms was found among women (26.3%) compared to men (13.2%), which aligns with previous studies indicating greater female vulnerability to anxiety disorders. In conclusion, the findings confirm that anxiety constitutes a significant mental health concern within the university context, highlighting the need to implement prevention programs, early detection strategies, and psychological support to promote the overall well-being of students.

Keywords: anxiety, DASS-21, university students, prevalence, mental health

Índice de Contenidos

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Índice de Contenidos.....	6
Índice de Tablas	8
Introducción	9
Problemática.....	9
Pregunta de investigación	10
Objetivo general.....	10
Objetivo específico	10
Síntesis del contenido	10
Capítulo 1. Marco teórico y estado del arte	12
Marco teórico	12
Capítulo 2.....	25
2.1 Metodología:	25
2.2 Tipo de estudio:.....	25
2.3 Participantes:.....	25

• 2.3.3. Criterios de elegibilidad:	25
• 2.4 Instrumento:	26
• 2.5 Análisis de datos:	26
• 2.6 Procedimiento	26
Capítulo 3. Resultados	28
Discusión.....	32
Conclusión	34
Limitaciones y recomendaciones	35
Referencias.....	36

Índice de Tablas

Tabla 1 Sexo de los Participantes	28
Tabla 2 Estado civil de los participantes.....	28
Tabla 3 Edad de los participantes	29
Tabla 4 Prevalencia de ansiedad en los estudiantes	29
Tabla 5 Prevalencia de sintomatología ansiosa en sexo de los estudiantes	30

Introducción

Problemática

La presencia de síntomas relacionados con la ansiedad constituye un aspecto relevante en las investigaciones, ya que generan respuestas emocionales y conductuales negativas que afectan el desempeño motor e intelectual de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), aproximadamente el 41.6 % de los estudiantes a nivel global presentan síntomas de ansiedad; en América Latina esta cifra alcanza el 32 %, mientras que en Ecuador el 19.4 % de la población estudiantil muestra niveles elevados de ansiedad que impactan de manera significativa en su calidad de vida (LATAM, 2023).

los trastornos de ansiedad constituyen una de las principales causas de afectación psicológica y discapacidad, especialmente entre la población joven. En el contexto educativo, múltiples investigaciones han demostrado que la exposición prolongada a factores como el estrés académico, las evaluaciones constantes, la competencia y el miedo al fracaso pueden provocar respuestas emocionales intensas que, mantenidas en el tiempo, derivan en síntomas clínicos de ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2025).

La vida universitaria, que debería representar una etapa de crecimiento personal y profesional, se convierte así en un escenario de vulnerabilidad psicológica que impacta negativamente en la motivación, la concentración y la estabilidad emocional. Frente a esta realidad, surge la necesidad de identificar el nivel de prevalencia de la sintomatología ansiosa en los estudiantes universitarios, con el fin de reconocer la magnitud del problema y establecer medidas preventivas oportunas.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la prevalencia sintomatológica de ansiedad en los estudiantes universitarios?

Objetivo general

Determinar la prevalencia sintomatológica de ansiedad de estudiantes universitarios.

Objetivo específico

Evaluar la prevalencia sintomatológica de ansiedad en estudiantes universitarios mediante la dimensión de ansiedad del test DASS 21.

Síntesis del contenido

A lo largo del presente documento se desarrollan distintos apartados que permiten abordar de manera integral el fenómeno investigado. En primer lugar, se presenta el marco teórico, donde se analiza el concepto de ansiedad desde una perspectiva multidimensional, incorporando definiciones clínicas y psicológicas, así como los principales aportes teóricos y empíricos sobre su impacto en la población universitaria. Posteriormente, se detallan los factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en la aparición de la ansiedad, y se expone el estado del arte con investigaciones nacionales e internacionales que contextualizan la problemática.

Más adelante, se describe la metodología empleada, las características de la muestra y el procedimiento de recolección de datos. Finalmente, los resultados y conclusiones evidencian la alta prevalencia de sintomatología ansiosa en la población universitaria, reafirmando la necesidad de implementar programas de prevención, detección temprana y acompañamiento psicológico que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes.

En síntesis, este estudio busca contribuir al conocimiento sobre la salud mental en el ámbito universitario, proporcionando evidencia empírica que permita visibilizar la magnitud del

problema y promover estrategias efectivas para el manejo de la ansiedad y la mejora del entorno académico como espacio de desarrollo integral.

Capítulo 1. Marco teórico y estado del arte

Marco teórico

Este concepto se encuentra descrito dentro del capítulo dedicado a los Trastornos de Ansiedad en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición (American Psychiatric Association, 2022). La ansiedad se describe como un estado de alerta ante una posible amenaza futura, en el que la persona llega a experimentar tensión muscular, una actitud de hipervigilancia y una predisposición a evitar situaciones que comúnmente se perciben como peligrosas.

La ansiedad es un estado transitorio de tensión que surge como respuesta ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes, según Franco Chóez et al., (2021, párr.16) “La ansiedad es una emoción común que, en niveles normales, permite al individuo reconocer sus reacciones físicas ante el estrés, como taquicardia, dificultad para respirar, sudoración excesiva, temblores o sacudidas, facilitando así una respuesta adaptativa del organismo”.

Investigaciones recientes han hallado que la conectividad entre la amígdala y otras regiones cerebrales clave, como el córtex prefrontal y el hipocampo, difiere en personas con altos niveles de ansiedad rasgo. En concreto, niveles mayores de ansiedad se asociaron con una conectividad eficaz reducida desde zonas del córtex prefrontal hacia la amígdala, mientras que la conectividad de la amígdala hacia el hipocampo aumentaba significativamente. Estos resultados subrayan la importancia del circuito córtex prefrontal-amígdala-hipocampo en los mecanismos neurobiológicos de la ansiedad (Chang et al., 2023).

Es un estado que comprende síntomas físicos y cognitivos como palpitaciones, temblores, miedo y preocupación excesiva a los individuos, son problemas frecuentes entre los estudiantes universitarios (Chimoy Casiano et al., 2024).

En otro aspecto, Cortina Rodríguez (2022) menciona que:

La ansiedad se describe como una emoción que implica miedo, temor o preocupación.

Aunque en ciertos niveles puede considerarse una reacción normal, existe una forma más intensa y limitante que requiere atención profesional, ya que se considera patológica. Esta condición no solo se manifiesta a través de síntomas físicos, sino que también tiene un fuerte impacto en los aspectos cognitivos y conductuales del individuo (p.20).

La ansiedad no debe confundirse con el miedo, ya que ambos conceptos presentan diferencias importantes. Mientras que el miedo constituye una reacción normal frente a un peligro real y claramente identificado en el entorno, la ansiedad se caracteriza por una respuesta anticipada de amenaza ante un objeto o situación no definida (Cortina Rodríguez, 2022).

La ansiedad puede comprenderse desde una perspectiva multidimensional, dado que implica un estado emocional complejo y aversivo, caracterizado por inquietud, tensión, hipervigilancia y preocupación excesiva, acompañado de la activación del sistema nervioso autónomo incluso sin un estímulo concreto que lo provoque. Esta visión evidencia su naturaleza subjetiva e inespecífica, así como sus repercusiones tanto en el ámbito psicológico como fisiológico (Gonzáles et al., 2023).

Esta respuesta emocional que inicialmente es adaptativa se puede convertir en patológica y aquí es, donde aparecen los trastornos de ansiedad que se caracterizan por presentar una dificultad para percibir los aspectos seguros de las situaciones de peligro y por una tendencia a subestimar las capacidades de afrontamiento (Gonzáles et al., 2023).

La ansiedad puede entenderse como una emoción desagradable y compleja que surge de manera vaga y generalizada. Se caracteriza por preocupaciones irracionales, sensación de temor

constante, vigilancia excesiva y reacciones fisiológicas, incluso cuando no hay un estímulo evidente (González et al., 2023).

Se presenta otro tipo de concepto definido por Arzate Gordillo et al., (2023) indica que “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” (p.3). Neutralizando el peligro subjetivo o inconsciente que surge a partir de los pensamientos y emociones.

Algunos de los factores que influyen en la ansiedad en los estudiantes universitarios son: la presión académica, la sobrecarga de trabajo, los problemas económicos, el maltrato, las evaluaciones, el exceso de horas dedicadas a las actividades escolares, la transición hacia la adultez (Rivera, 2020).

Esto se vuelve un problema para los estudiantes universitarios, así lo manifiesta Gómez López et al., “En el ámbito universitario, la ansiedad y la depresión son psicopatologías presentes en los estudiantes universitarios, que pueden perjudicar el rendimiento académico.” (2024, p.11)

La ansiedad afecta a los estudiantes universitarios, así expone Rabanal-León et al., (2023, p.20) “Se conoce que la ansiedad influye en el éxito o fracaso de las acciones de los estudiantes, asimismo, el estrés se produce tanto en situaciones de vivencias positivas como negativas”. El organismo puede responder de dos maneras: una consiste en evadir la situación estresante, ya sea a nivel físico o psicológico, y la otra implica enfrentar el estresor utilizando los recursos disponibles para superarlo.

La salud mental de los estudiantes universitarios se ve influenciada por diferentes factores, como dificultades de adaptación, incremento de responsabilidades, falta de autonomía, relaciones interpersonales complejas, así como las exigencias y retos propios del ámbito

académico. Estas circunstancias favorecen la aparición de síntomas ansiosos, dado que los estudiantes pueden sentirse sobrecargados por las demandas del entorno universitario, afectando tanto su bienestar emocional como su desempeño académico (Arntz et al., 2022).

La ansiedad constituye uno de los trastornos mentales más frecuentes a nivel global y también afecta a países como Malasia. Si bien un grado moderado de estrés puede resultar motivador en los estudiantes, cuando este es excesivo se incrementan notablemente los niveles de ansiedad, lo que ha generado preocupación entre especialistas (Mohamad, 2021).

En la actualidad, una gran parte de los estudiantes universitarios ha experimentado episodios de ansiedad en algún momento de su vida, expresándose de formas diversas. Esta situación puede presentarse con distintos niveles de intensidad, que van desde lo leve hasta el pánico. La ansiedad suele originarse a partir de múltiples factores presentes en la vida cotidiana del estudiante, los cuales influyen negativamente tanto en su desempeño académico como en su salud mental (Briones Llaque, 2021).

Los estudiantes universitarios suelen enfrentar una serie de dificultades que afectan distintas áreas de su vida, entre ellas el rendimiento académico, la estabilidad emocional y el desarrollo cognitivo. La constante presión por alcanzar los objetivos académicos establecidos, sumada a la presencia de pensamientos automáticos de carácter negativo y al temor persistente de no cumplir con las expectativas de éxito, constituyen factores que favorecen la aparición de ansiedad en el contexto educativo. Cuando estas condiciones se prolongan en el tiempo, generan un impacto considerable en la motivación, en el equilibrio psicológico y en la capacidad de los estudiantes para adaptarse de manera adecuada a las demandas universitarias (Expósito-Duque et al., 2024).

Se debe considerar que los riesgos de padecer ansiedad también están presentes, así indica Osorio, “Dentro de los factores genéticos y fisiológicos se refieren a las alteraciones genéticas que interfieren en la regulación de neurotransmisores. Dentro de los factores temperamentales destaca la inhibición afectiva, el neuroticismo y tendencia a la evitación del daño” (2023, p.7). Estos factores pueden predisponer a una mayor vulnerabilidad al desarrollo de trastornos de ansiedad, especialmente cuando interactúan con experiencias adversas durante el desarrollo temprano o con contextos estresantes persistentes.

Los Trastornos de ansiedad según Chacón et al “... son condiciones frecuentes, las cuales generan complicaciones del desarrollo, psicosocial y psicopatológico.” (2021, p. 14)

El interés por los factores genéticos que predisponen a los trastornos de ansiedad ha aumentado, dado que el genotipo influye de manera significativa en la liberación y recaptación de neurotransmisores. Sin embargo, la complejidad de la etiología de los trastornos del comportamiento dificulta la identificación de los genes implicados (Dueñas Amaya, 2020).

Dentro del campo de la salud mental, los trastornos de ansiedad ocupan un lugar relevante debido a su alta prevalencia y al impacto que generan en la calidad de vida de quienes los padecen. Estos se caracterizan por miedos y preocupaciones desproporcionadas que surgen incluso en situaciones que no representan un peligro real. Su origen es multifactorial e involucra tanto aspectos genéticos como estresores derivados de acontecimientos de la vida, afectando significativamente la calidad de vida de quienes los padecen (Chacón et al., 2021).

La ansiedad también puede estar influenciada por factores genéticos, ya que determinadas mutaciones aumentan el riesgo no solo de presentar este trastorno, sino también de desarrollar condiciones asociadas como el trastorno de estrés postraumático y los trastornos obsesivo-compulsivos. Esto evidencia que las vulnerabilidades de origen biológico incrementan

la susceptibilidad a diversas alteraciones emocionales, lo que resalta la necesidad de contemplar los factores genéticos en el estudio integral de la ansiedad (Veloz, 2022).

Se ha identificado que una alteración en el gen COMT puede afectar la regulación de una enzima que modula la señal dopaminérgica, neurotransmisor clave para el funcionamiento cerebral, lo que se relaciona con trastornos como la esquizofrenia y el Parkinson (Veloz, 2022).

Los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental comunes que pueden generar sufrimiento y discapacidad, además de representar una carga considerable tanto en lo social como en lo económico (Xatruch, 2021). Los trastornos de ansiedad se caracterizan por sentimientos intensos de temor, ataques de angustia y pánico, así como por la evitación de situaciones percibidas como peligrosas, lo que puede afectar el desempeño de la persona en contextos sociales, educativos y laborales (Chacón et al., 2021).

Los trastornos de ansiedad no suelen presentarse de manera aislada, sino que a menudo coexisten con otras patologías como la depresión o problemas de consumo de sustancias, y tienden a mantenerse en el tiempo si no reciben tratamiento adecuado. Además, la diferencia principal entre los distintos tipos de trastornos de ansiedad radica en las situaciones o estímulos que desencadenan el miedo y la ansiedad (Hermida, 2021).

De acuerdo con la Clasificación Internacional de Enfermedades. Dentro de este grupo se contemplan, entre otros, el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, la fobia social, las fobias específicas, el diagnóstico de ansiedad y depresión mixta, así como la ansiedad no especificada (World Health Organization, 1993).

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupación persistente y desproporcionada, que se mantiene durante un período mínimo de

seis meses y se relaciona con diversos acontecimientos o actividades de la vida cotidiana (World Health Organization, 1993).

El trastorno de pánico, también denominado episódico o paroxístico, se caracteriza por la aparición recurrente de crisis de ansiedad súbita e intensa, que se acompañan de manifestaciones físicas tales como palpitaciones, dolor en el pecho, sensación de falta de aire, mareos o temblores, alcanzando su punto máximo en cuestión de minutos (World Health Organization, 1993).

El proceso educativo representa un reto para los estudiantes, ya que la ansiedad puede reflejarse en alteraciones del rendimiento académico, afectaciones en el bienestar emocional y dificultades en la capacidad de aprendizaje, siendo influida por factores como la presión académica, los pensamientos negativos y el miedo al fracaso (Quevedo Calva et al., 2023). Esta sintomatología no solo interfiere en el desarrollo académico, sino que también impacta en la autoestima, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales, generando un círculo de malestar emocional que puede intensificarse si no se interviene oportunamente.

Sin embargo, Quevedo Calva et al., menciona que “existen estrategias para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad, como fomentar un entorno de apoyo, enseñar habilidades de afrontamiento, establecer metas realistas y promover el autocuidado”. (2023, p. 14)

La ansiedad es el resultado de una compleja interacción entre distintos factores, entre los cuales destacan los procesos biológicos, las influencias cognitivas y emocionales, y la respuesta del organismo al estrés. La biología juega un papel fundamental a través de la activación del sistema nervioso y la liberación de neurotransmisores relacionados con el miedo y la preocupación (Brantley, 2021).

El mindfulness, o atención plena, se ha consolidado como una de las estrategias más efectivas para manejar la ansiedad, ya que ofrece beneficios tanto psicológicos como fisiológicos, tales como el desarrollo de la paciencia, la mejora en la autorregulación emocional y la concentración, e incluso la reducción de dolores físicos. En el ámbito universitario, se ha demostrado que esta práctica ayuda a reducir el malestar asociado a la ansiedad, lo cual impacta positivamente en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Una de sus principales ventajas es su accesibilidad y sostenibilidad: después de una guía profesional inicial, los participantes pueden continuar su práctica de forma autónoma, lo que facilita su uso a largo plazo sin necesidad de acompañamiento constante. (Socas, 2021).

Estado del arte

Según Vélez Navarro et al., (2023) el Informe Mundial sobre Salud Mental indica que aproximadamente 360 millones de personas presentan trastornos de ansiedad, mientras que la Encuesta de Salud Mental de Colombia de 2015 reportó que entre el 52.9 % y el 80.2 % de los adultos jóvenes, de 18 a 44 años, manifestaron síntomas relacionados con este trastorno. Estos datos evidencian la alta prevalencia de la ansiedad en la población.

En el ámbito de los jóvenes estudiantes, una investigación llevada a cabo en España puso en evidencia el impacto significativo de la ansiedad en diversas áreas de su vida. Los resultados del estudio mostraron una fiabilidad en las puntuaciones de $\omega = .82$ y $\omega = .87$, lo que respalda la validez de los datos obtenidos. Se encontró una relación positiva entre los síntomas de ansiedad y depresión con el afecto negativo, así como con dificultades emocionales y conductuales. Por el contrario, estos síntomas mostraron una correlación negativa con el afecto positivo y la percepción de una buena calidad de vida. Estos hallazgos subrayan que la ansiedad no solo afecta la estabilidad emocional de los estudiantes, sino que también influye en su bienestar general y en la manera en que perciben su calidad de vida (Casares et al., 2024).

Se ha demostrado la relevancia de realizar actividad física para reducir la ansiedad, con los resultados indicando que, a mayor cantidad de ejercicio físico, los niveles de ansiedad en los estudiantes tienden a disminuir. De hecho, se concluyó que 8 de cada 10 estudiantes que practican actividad física experimentan niveles bajos de ansiedad. De igual manera, la relación entre la actividad física y la ansiedad ha sido ampliamente investigada (Benavides-Sánchez et al., 2023).

Los hallazgos indican que la práctica regular de actividad física constituye un factor relevante en la disminución de los síntomas ansiosos, Benavides-Sánchez et al., también identificó diferencias significativas en la ansiedad según el sexo, señalando que “las mujeres presentan en términos generales mayor índice de ansiedad que los hombres, siendo la ansiedad severa de 7.2% (n=15) en chicas, frente al 1.6% (n=1) en hombres”. (2023, p. 8) Esto evidencia una tendencia en la que las mujeres experimentan niveles más elevados de ansiedad en comparación con los hombres. No obstante, hasta el momento no se ha encontrado un estudio que explique las razones detrás de esta diferencia en la prevalencia de la ansiedad entre ambos sexos.

Un estudio realizado en Guatemala en 2021 examinó cómo la ansiedad influye en los estudiantes universitarios, enfocándose en la relación entre ansiedad, resiliencia y bienestar psicológico en esta población. La investigación incluyó a 378 estudiantes de una universidad pública, con una edad promedio de 22.2 años ($SD = 2.11$), de los cuales 252 (66.7 %) eran mujeres. Los resultados indicaron que la probabilidad de presentar un bajo nivel de trastorno de ansiedad generalizada fue de 2.907 (IC 95%: 1.718 – 4.922), afectando directamente el bienestar psicológico, con una varianza explicada del 26.2 % (González, 2021). Estos resultados destacan la necesidad de prestar mayor atención a la ansiedad y la resiliencia como factores clave en la

promoción del bienestar psicológico y la mejora de la salud mental en los estudiantes universitarios.

Un estudio transversal en la Universidad de Córdoba sobre el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios con 305 estudiantes de Enfermería, Medicina y Fisioterapia. (Martínez Fernández et al., 2021, pg. 100). Se aplicó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). La puntuación media de ansiedad-estado fue de 23.63 (9.98) y la de ansiedad-rasgo fue de 26.49 (10.69). Se encontró una relación inversa entre el nivel de ansiedad-rasgo y la edad de los participantes ($r = -0.0040$; $p = 0.04$), así como con el número de horas de sueño ($r = -0.20$; $p < 0.001$). Sin embargo, el nivel de ansiedad-estado no tuvo relación con la edad de los participantes ($r = 0.07$; $p = 0.79$). En conclusión, se encontró que el sexo femenino, el déficit de sueño, las dificultades y el rendimiento académico, así como ser estudiante universitario, se asociaron con un mayor nivel de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo.

En la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez se llevó a cabo una investigación cuyo propósito fue explorar la relación entre el uso de redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. El estudio buscó determinar cómo la adicción a las redes sociales se vincula con los niveles de autoestima y ansiedad en este grupo. Considerando que la ansiedad representa un factor preocupante en la población universitaria, participaron 100 estudiantes de distintas carreras, incluyendo Educación, Psicología, Administración de Empresas, Derecho, Finanzas y Trabajo Social. La muestra estuvo compuesta por 36 hombres y 64 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 44 años ($M = 21,51$). A los participantes se les aplicaron instrumentos como el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Posteriormente, se analizaron las correlaciones entre la ansiedad total, estratificada en niveles bajo, medio y alto, y

los distintos factores de la adicción a redes sociales, incluyendo la obsesión por ellas. Los resultados mostraron relaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad total y variables como la obsesión por las redes sociales, la falta de control en su uso, el uso excesivo y la adicción a estas plataformas (Portillo et al., 2021).

En Perú se realizó un estudio con 385 estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19, utilizando el cuestionario DASS-21. Los resultados mostraron que el 12% presentó niveles altos de estrés, el 7% ansiedad severa y el 9% depresión severa. Entre los factores asociados destacaron la edad, la situación laboral, la presencia de enfermedades crónicas y, en el caso de la depresión, la pérdida de un ser querido por COVID-19. Además, los modelos de regresión aplicados confirmaron una adecuada capacidad predictiva para estas variables (Rabanal-León et al., 2023).

En Perú, una investigación evidenció que el 38.7% de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica presentaban algún nivel de depresión, de los cuales el 39.1% correspondía a depresión leve, el 32.6% a moderada y el 28.3% a severa. De forma complementaria, otro estudio realizado en Colombia reportó que el 58% de los 200 estudiantes evaluados en la Universidad Cooperativa presentaban ansiedad, predominando la ansiedad leve con un 55% y la moderada con un 3% (Gómez López et al., 2024; Cardona-Arias et al., 2015).

La ansiedad en estudiantes universitarios constituye un problema de alcance global. En Malasia, un estudio realizado en universidades públicas y privadas contó con la participación de 1.851 estudiantes y empleó el cuestionario Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) para evaluar la prevalencia de este trastorno. Los resultados mostraron que el 29% de los participantes presentó riesgo de ansiedad, siendo el año académico el principal predictor. Otros factores

asociados fueron el apoyo financiero, el consumo de alcohol, la calidad del sueño, el índice de masa corporal, la presencia de amistades en la universidad, la incertidumbre sobre el futuro, la participación en actividades sociales y los conflictos con compañeros o docentes (Mohamad, 2021).

Otro estudio ha afirmado que:

Existe una correlación inversa entre la autoeficacia y la ansiedad, es decir que a mayor autoeficacia se encuentra menor ansiedad en los universitarios. La población de estudio estuvo conformada por 209 alumnos de la carrera de Psicología que realizaron sus clases en forma remota y la muestra fue conformada por 137 alumnos entre varones y mujeres con edades entre 19 a 32 años. La técnica usada fue la encuesta y los instrumentos fueron: la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung y Escala de Percepción de Autoeficacia General. (Salazar, 2022, p. 72)

Un estudio longitudinal realizado en la Universidad Autónoma de Yucatán tuvo como objetivo identificar la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes de primer ingreso a la licenciatura de Medicina. La muestra estuvo conformada por 770 alumnos pertenecientes a cuatro generaciones (2019-2023), a quienes se les aplicó el Inventario de Depresión de Beck y la Escala de Ansiedad de Hamilton. Los resultados mostraron niveles leves y moderados tanto de depresión como de ansiedad, con prevalencias de depresión entre 14.5% y 16.4%, y de ansiedad entre 22.7% y 24.7%. Además, se evidenció que las mujeres presentaron mayor riesgo de depresión (OR 2.69) y ansiedad (OR 2.29). Los autores concluyen que la salud mental en

estudiantes de Medicina es un tema prioritario que requiere detección y atención temprana (Pérez et al., 2023).

Un estudio bibliográfico realizado entre 2014 y 2020 analizó distintos aspectos del trastorno de ansiedad, incluyendo su epidemiología, etiología, diagnóstico, clasificación y tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. La investigación contó con la participación de 6.786 personas que completaron un cuestionario en línea sobre salud mental, aplicado entre el 9 y el 29 de octubre de 2020. Los resultados evidenciaron que el 43.7% presentó síntomas asociados con ansiedad generalizada severa, mientras que el 13.8% reportó sintomatología de ansiedad (Chacón et al., 2021).

Capítulo 2

2.1 Metodología:

Esta investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, de tipo transversal y un alcance descriptivo. Lo que permitió evaluar la sintomatología ansiosa dentro de la muestra estudiada, proporcionando información clave para comprender su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

2.2 Tipo de estudio:

Los participantes fueron todos los estudiantes universitarios que acudieron a los servicios de atención psicológica brindados por la universidad, durante un período de siete meses en el periodo de enero a julio del 2025. De acuerdo con los registros oficiales, el total de estudiantes fue de 205. La selección de la muestra se realizó a través de un muestreo no probabilístico, obteniéndose una muestra de 190 estudiantes.

2.3 Participantes:

- **2.3.3. Criterios de elegibilidad:**

Criterios de inclusión: Se incluyeron estudiantes de una universidad privada, residentes en la ciudad de Cuenca, con edades comprendidas entre 18 y 30 años, quienes aceptaron participar voluntariamente en el estudio mediante la firma del consentimiento informado. En dicho documento se especificaba que los resultados obtenidos a través de los test aplicados podrían ser utilizados en futuras investigaciones.

Criterios de exclusión: Se excluyeron personas que no fueran estudiantes universitarios, profesores, niños, así como estudiantes que se negaron a participar o no completaron la evaluación de manera adecuada.

- **2.4 Instrumento:**

El DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scales – 21 ítems) fue el instrumento utilizado en este estudio. Es una herramienta breve, confiable y válida para evaluar síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Fue desarrollado por Syd y Peter Lovibond en 1995, a partir de análisis psicométricos que identificaron una estructura tridimensional precisa. La versión abreviada conserva la validez y fiabilidad del instrumento original. Ha sido traducido y adaptado a diversos contextos culturales; una de las versiones más reconocidas en español fue validada por Daza et al. (2002), asegurando su equivalencia semántica y psicométrica en población hispana bilingüe, con coeficientes altos de alfa de Cronbach en el puntaje total ($\rho = .94$), mientras que en las subescalas se obtuvieron coeficientes adecuados: depresión ($\rho = .87$), estrés ($\rho = .89$) y ansiedad ($\rho = .69$) (Gloster et al., 2008).

- **2.5 Análisis de datos:**

Se llevó a cabo un análisis descriptivo de los datos, utilizando tablas de frecuencias y porcentajes para las variables categóricas, y medidas de tendencia central (media, desviación estándar, valor mínimo y máximo) para las variables numéricas.

- **2.6 Procedimiento**

La investigación formó parte de un proyecto de vinculación para el cual se solicitó la autorización correspondiente al coordinador del programa. Una vez obtenida la aprobación, se entregó a los participantes un consentimiento informado, en el que se les explicó la naturaleza del estudio, el carácter voluntario de su participación y el uso de los resultados únicamente con fines de investigación, incluyendo la posibilidad de emplearlos en estudios futuros.

La recolección de datos se llevó a cabo en el periodo comprendido entre enero y julio de 2025. Participaron estudiantes universitarios mayores de edad, con un rango de 18 a 30 años.

Para la evaluación se aplicó el Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), conformado por 21 ítems distribuidos en tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés.

Una vez completados los cuestionarios, las respuestas fueron registradas y sistematizadas en una base de datos, lo que permitió organizar y procesar la información de manera estructurada. Posteriormente, los datos fueron tabulados y se aplicaron pruebas estadísticas descriptivas e inferenciales mediante el software JASP con el fin de analizar la prevalencia de la sintomatología ansiosa en la población estudiada.

Capítulo 3. Resultados

Tabla 1

Sexo de los Participantes

Sexo de los participantes	N	%
Mujeres	116	61.1%
Varones	74	38.9%

En relación con las características sociodemográficas de la muestra, se observa que la mayoría de los participantes fueron mujeres (61.1 %), mientras que el porcentaje restante correspondió a varones.

Tabla 2

Estado civil de los participantes

Estado civil	N	%
Soltero	188	98.9%
Casado	2	1.1%

Respecto al estado civil, se observa un claro predominio de estudiantes solteros, quienes representan el 98.9 % (n = 188) de la muestra. Solo el 1.1 % (n = 2) reportó estar casado/a, lo cual refleja que la mayoría de los universitarios de este grupo etario aún no han establecido compromisos conyugales formales.

Tabla 3*Edad de los participantes*

Descriptivas				
	Media	DE	Mínimo	Máximo
Edad	21.1	2.17	18	30

En relación con la edad, la muestra alcanzó una media de 21.1 años (DE = 2.17), con un rango comprendido entre 18 y 30 años. Aunque no se especifican porcentajes, se destaca que los valores centrales se concentran en la etapa de adultez temprana, correspondiente al perfil típico de estudiantes universitarios.

Tabla 4*Prevalencia de ansiedad en los estudiantes*

Nivel de ansiedad	N	%
Normal	50	26.3%
Leve	19	10.0%
Moderado	31	16.3%
Severo	15	7.9%
Extremadamente Severo	75	39.5%

El análisis de la sintomatología ansiosa evidenció que el nivel con mayor frecuencia fue el de ansiedad extremadamente severa, con un 39.5% de los participantes. En contraste, un 26.3% presentó niveles normales, mientras que los demás se distribuyeron en leve (10%),

moderado (16.3%) y severo (7.9%). Este hallazgo refleja una alta proporción de estudiantes con síntomas ansiosos en el rango más crítico de severidad.

Tabla 5

Prevalencia de sintomatología ansiosa en sexo de los estudiantes

Ansiedad	Sexo	n	%
Normal	mujer	22	11.6%
	varón	28	14.7%
Leve	mujer	11	5.8%
	varón	8	4.2%
Moderado	mujer	22	11.6%
	varón	9	4.7%
Severo	mujer	11	5.8%
	varón	4	2.1%
Extremadamente severo	mujer	50	26.3%
	varón	25	13.2%

En relación con la distribución de la sintomatología ansiosa según el sexo, se observó que las mujeres presentaron una mayor prevalencia en los niveles más altos de ansiedad. En el nivel extremadamente severo, el 26.3 % correspondió a mujeres, mientras que el 13.2 % a varones. En los niveles moderado y severo también predominó el sexo femenino, con 11.6 % y 5.8 % respectivamente, frente al 4.7 % y 2.1 % en los varones. En contraste, el nivel normal fue más frecuente en los hombres (14.7 %) que en las mujeres (11.6 %). Estos resultados evidencian una tendencia general en la que las mujeres reportan mayor sintomatología ansiosa en comparación con los hombres, hallazgo que coincide con investigaciones previas que señalan una mayor

vulnerabilidad femenina ante los trastornos de ansiedad (Benavides-Sánchez et al., 2023; Rabanal-León et al., 2023).

Discusión

El objetivo general de este estudio fue determinar la prevalencia de sintomatología ansiosa en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay. Los resultados obtenidos evidencian que un 39.5 % de los participantes presentó un nivel de ansiedad extremadamente severo, constituyendo el grupo más numeroso dentro de la muestra. Este hallazgo refleja una prevalencia considerablemente alta, en comparación con los niveles normales (26.3 %) o moderados (16.3 %), lo que confirma que la ansiedad representa un problema significativo de salud mental en la población universitaria evaluada. Estos resultados se alinean con lo planteado en la literatura internacional, que subraya la elevada presencia de trastornos ansiosos en contextos académicos de educación superior (Mohamad, 2021; Casares et al., 2024).

En cuanto a las características sociodemográficas, la mayoría de los estudiantes fueron mujeres (61.1 %) y solteros/as (98.9 %), con una edad media de 21 años. La sobrerrepresentación femenina coincide con investigaciones que destacan que las mujeres tienden a experimentar mayores índices de ansiedad en comparación con los hombres, debido tanto a factores hormonales como a condicionantes sociales y culturales (Benavides-Sánchez et al., 2023; Rabanal-León et al., 2023).

Por otro lado, el predominio de estudiantes solteros también encuentra respaldo en la literatura, ya que se ha señalado que la soltería durante la etapa universitaria puede incrementar la percepción de vulnerabilidad emocional, al enfrentar las demandas académicas sin el apoyo de una pareja estable (Quevedo Calva et al., 2023). No obstante, este dato también puede responder a la edad promedio de la muestra, ya que el rango de 18 a 23 años corresponde a un momento del ciclo vital en el que los compromisos conyugales no son frecuentes (Briones Llaque, 2021).

Los resultados relacionados con la edad (media de 21.1 años) se asocian con estudios que identifican que la ansiedad tiende a intensificarse en los años intermedios de la formación universitaria, cuando la presión académica y la cercanía al ámbito laboral generan un impacto emocional significativo (Briones Llaque, 2021; Martínez Fernández et al., 2021). Esto sugiere que la población evaluada se encuentra en una etapa de especial vulnerabilidad, lo que refuerza la pertinencia del objetivo de esta investigación.

En síntesis, los resultados alcanzados sí se relacionan directamente con el objetivo general, ya que permiten evidenciar la alta prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios, particularmente en niveles de severidad extrema. Asimismo, las variables sociodemográficas como género, edad y estado civil guardan coherencia con los antecedentes teóricos revisados, confirmando que la ansiedad constituye un fenómeno multifactorial, influido tanto por aspectos individuales como por el contexto académico y social (Expósito-Duque et al., 2024; Arntz et al., 2022).

Conclusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la prevalencia de sintomatología ansiosa en estudiantes universitarios de una universidad privada, utilizando la escala DASS-21 como instrumento de evaluación. Los resultados evidenciaron que un 39.5 % de los participantes presentó un nivel de ansiedad extremadamente severo, constituyendo el porcentaje más alto de la muestra, seguido por un 26.3 % en el nivel normal y porcentajes menores en las categorías leve, moderado y severo. Estos hallazgos reflejan que la ansiedad constituye un problema de salud mental significativo en la población universitaria estudiada.

En cuanto a las características sociodemográficas, se observó un predominio de mujeres (61.1 %), de estudiantes solteros/as (98.9 %) y con una edad media de 21 años, lo cual se corresponde con el perfil habitual de los estudiantes en etapa de adultez temprana.

De esta manera, el objetivo general de la investigación se cumplió satisfactoriamente, ya que los resultados obtenidos permiten concluir que la prevalencia de ansiedad en esta población universitaria es elevada, particularmente en niveles de severidad extrema, lo cual coincide con lo reportado en estudios nacionales e internacionales que advierten sobre la magnitud del problema (Casares et al., 2024; Mohamad, 2021; Expósito-Duque et al., 2024). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de que las universidades fortalezcan programas de prevención, detección temprana y acompañamiento psicológico, con especial énfasis en el bienestar emocional de los estudiantes más vulnerables.

Limitaciones y recomendaciones

El presente estudio presentó ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la muestra se conformó únicamente por estudiantes que acudieron al centro UDA Salud, lo que impide generalizar los hallazgos a toda la población universitaria de la institución. Este criterio de selección pudo haber influido en la prevalencia observada de sintomatología ansiosa, ya que los participantes que buscan atención psicológica tienden a presentar niveles más elevados de malestar emocional.

En segundo lugar, la investigación se realizó exclusivamente en una universidad privada, por lo que los resultados podrían diferir de aquellos obtenidos en universidades públicas, donde las condiciones socioeconómicas, académicas y de acceso a recursos de salud mental pueden variar considerablemente.

Como líneas futuras de investigación, se recomienda realizar estudios comparativos entre universidades públicas y privadas, con el fin de identificar posibles diferencias en la prevalencia y factores asociados a la sintomatología ansiosa según el contexto institucional. Asimismo, se sugiere llevar a cabo investigaciones longitudinales que analicen la evolución de la ansiedad a lo largo de la trayectoria universitaria, lo que permitirá comprender mejor los momentos críticos en los que los estudiantes requieren mayor apoyo.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.). American Psychiatric Association.
<https://drive.google.com/file/d/0Bwm2HQHfHsSYQ2x1MG1pRHINQVE/view?resourcekey=0-32-1m1PQiELP5lIRBtVaOA>
- Arntz, J., Trunce, S., Villarroe, G., Werner, K., y Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 60(2), 156-166.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Arzate Gordillo, J., Jiménez Benítez, J. A., y Rocha Bernabé, M. del R. (2023). Propuesta de un curso-taller para el manejo de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 10(19).
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/911/1379>
- Benavides-Sánchez, M. J., Ubago-Jiménez, J. L., Melguizo-Ibáñez, E., y Alonso-Vargas, J.M. (2024). Influencia de la actividad física y la dieta en el estrés y la ansiedad en la educación superior. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 13, 3.
<https://doi.org/10.6018/sportk.636041>
- Brantley, J. (2021). *Calmar la ansiedad*. Planeta.
https://planetadelibrosco0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/48/47999_Calmar_la_ansiedad.pdf
- Briones Llaque, K. (2021). *Ansiedad y desempeño académico en estudiantes universitarios: Una revisión de la literatura científica de los últimos diez años* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27377/Briones%20Llaque%2c%20Karen%20Cristina.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Carranza López, J. D. y Flores Hernández, V. F. (2023). La autoestima y su relación con la autoeficacia en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 1299–1311. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.339>

Casares, M. Á., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., y Fonseca-Pedrero, E. (2024). Ansiedad y depresión en contextos educativos: Prevalencia, evaluación e impacto en el ajuste psicológico. *Revista de Psicodidáctica*, 29(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.11.002>

Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., y Murillo Arias, R. (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Revista Cúpula*, 35(1), 23–36.
<https://es.scribd.com/document/574180024/Generalidades-sobre-el-trastorno-de-ansiedad>

Chang, J., Liu, X., Xue, S. *et al.* Una red de conectividad efectiva centrada en la amígdala en la ansiedad rasgo. *Imágenes cerebrales y comportamiento* **18**, 324–330 (2024).
<https://doi.org/10.1007/s11682-023-00837-8>

Chimoy Casiano, C. C., Yessmin Idrogo Tarrilo, C. N., Montoya Pajares, P. T., y Irigoin Hoyos, S. (2024). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105

Cortina Rodríguez, G. (2022). Ansiedad y COVID-19 en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Psicología UNEMI*, 6(11), 156–165.
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1525/1462>

- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A., y Averill, P. (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195–205.
<https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- De rivera es: Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Velasco-Matus, P. W., Guzmán-Álvarez, Ángel O., y Ruiz-Jaimes, L. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Revista Latinoamericana De Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 36–47.
Recuperado a partir de <https://revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745>
- Dueñas Amaya, L. J. (2019). Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(2), 61–68.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12206>
- Expósito-Duque, V., Torres-Tejera, M. E., y Domínguez Domínguez, J. A. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100192. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Franco Chóez, X. E., Sánchez Cabezas, P., y Torres Vargas, R. J. (2021). Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 271-279. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000300271&lng=es&tlng=es.
- Gloster, A. T., Rhoades, H. M., Novy, D. M., Klotsche, J., Senior, A., Kunik, M., Wilson, N., y Stanley, M. A. (2008). Psychometric properties of the Depression Anxiety and Stress Scale-21 in older primary care patients. *Journal of Affective Disorders*, 110(3), 248–259.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.01.023>

- Gómez López, M. P., Jovel López, D. A., Valiente Martínez, I. C., y Lobos Rivera, M. E. (2024). Ansiedad, depresión y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Entorno*, 1(78), 78–87. <https://doi.org/10.5377/entorno.v1i77.18434>
- González, R., y Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206-5221. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825
- González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Hermida, J. R. (2021). *Libro blanco de la salud mental* (Vol. 1). Consejo General de la Psicología de España. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/68216076/LibroBlanco_Volumen1-libre.pdf
- Martínez Fernández, M., Caballero, I. G., Cruz, S. P., y Cruz, J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure Investigación*, 4(112), 100. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2105>
- Mohamad, N. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: A national cross-sectional study. *Springer Nature*, 21(438). <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Trastornos de ansiedad*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Osorio, C. (2023). *Ansiedad y depresión: Antecedentes familiares como factor de riesgo de una joven universitaria* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio

- UCP. <https://repositorio.ucp.edu.co/entities/publication/524938b8-bad7-48bd-b3b3-92759646ddef>
- Portillo Reyes, V., Ávila Amaya, J. A., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139–149.
<https://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/19171/Relacion%20de%20uso%20y%20vpr.pdf?sequence=1>
- Quevedo Calva, Y. M., Alulima Palacios, V. M., y Tapia Peralta, S. R. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386
- Rabanal-León, H. C., Aguilar-Chávez, P. V., Figueroa-Rojas, P. V., Peralta-Iparraguirre, A. V., Rodríguez-Azabache, J., y Yupari-Azabache, I. L. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 22(71), 152-178. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Rivera, S. (2020, febrero 10). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Revista Latinoamericana de Medicina*, 10(2), <https://revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745>
- Salazar, S. (2022). *Autoeficacia y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/29835>
- Socas González, J. (2022). *Eficacia de la práctica de mindfulness para la reducción de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios* (Trabajo de Fin de Grado en Psicología).

Universidad de La Laguna.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28374/Eficacia%20de%20la%20practica%20de%20mindfulness%20para%20la%20reduccion%20de%20estres%20y%20ansiedad%20en%20estudiantes%20universitarios.pdf?sequence=1>

Supe Landa, R. V., y Gavilanes Manzano, F. R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2522–2530. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>

Supe Landa, R. V., y Gavilanes Manzano, F. R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios: Anxiety and quality of life in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>

Vélez Navarro, J., Araujo Acosta, J. M., Arévalo García, E., Torres Arango, M. I., y Pacheco López, R. (2024). Frecuencia y Factores Relacionados con Ansiedad y Depresión en Estudiantes de Programas Técnicos y Tecnológicos. *Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud*, 8, 13–25. <https://doi.org/10.23850/25393871.6496>

Veloz-Pico, A. C., Chávez-Guerrero, M. del P., Quilligana-Malusin, B. A., y Viteri-Rodríguez, J. A. (2022). Genética de la ansiedad y depresión. *Salud y Vida*, 6(3), 691–700. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2284>

World Health Organization. (1993). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Diagnostic criteria for research*. OMS. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines