

ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN ANXIETY IN A SAMPLE OF EDUCATION STUDENTS

Valentín Martínez-Otero Pérez

Facultad de Educación-UCM
valenmop@edu.ucm.es

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.392>

Fecha de Recepción: 1 Marzo 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

ABSTRACT

This study analyse the necessity of research in the area of prevention of anxiety. The sample consisted of 106 college students of Faculty of Education from the Complutense University of Madrid, who completed the State-Trait Anxiety Questionnaire (STAI). The results showed a significant percentage of students with symptoms of anxiety. Unusually high anxiety levels among education students have important consequences that are likely to persist beyond the duration of higher education. The results are useful for mental health analysis at university environments and to guide prospective studies.

Keywords: Anxiety, prevention, risk factors, University.

RESUMEN

Este trabajo pone de manifiesto la necesidad de investigar en el ámbito de la prevención de la ansiedad. La muestra del estudio está integrada por 106 estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid, que cumplieron el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados revelaron un significativo porcentaje de alumnos con ansiedad elevada. Los niveles altos de ansiedad en los estudiantes de Educación tienen relevantes implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario. Los resultados son útiles para el análisis de la salud mental en el ámbito universitario y como guía para planear nuevas prospecciones.

Palabras clave: Ansiedad, prevención, factores de riesgo, Universidad.

ANTECEDENTES

La ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario (Agudelo *et al.*, 2008).

ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN ANXIETY IN A SAMPLE OF EDUCATION STUDENTS

En el mundo laboral, especialmente si hay exposición a riesgos de diversa índole, entre los que se incluyen los psicosociales (Rodríguez, 2009), se ha extendido la preocupación por los problemas de ansiedad, estrés y depresión que se traducen frecuentemente en bajas laborales. Estos trastornos no son exclusivos de los trabajadores. También se ve amenazada la salud mental de muchos alumnos universitarios. Pensemos, por ejemplo, en la lamentable situación del desempleo, profundamente ansiógeno y depresógeno, y que comienza a vivenciarse antes de obtener la titulación universitaria y de buscar trabajo.

Hay otras situaciones en el ámbito universitario que pueden tener impacto negativo en la salud mental y favorecer la aparición de ansiedad patológica. En sí mismo, el mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que pueden conducir al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento.

Con este trabajo, queremos profundizar en algunas características del entorno universitario que pueden tener un negativo impacto psicológico en los estudiantes. No siempre se presta la debida atención a su salud mental, menos aún si se tiene en cuenta que, en general, la juventud constituye un segmento poblacional relativamente sano. Por ello, queremos evaluar la presencia de ansiedad en una muestra de estudiantes y ofrecer algunas pautas preventivas de cuadros de ansiedad en el mundo universitario.

SOBRE EL CONCEPTO DE ANSIEDAD

El concepto de ansiedad ocupa un lugar destacado en los estudios psicológicos, pero todavía se carece de una definición única. El desacuerdo lleva en ocasiones a emplear como sinónimos términos como 'angustia', 'estrés', etc. Así pues, el primer imperativo es aclarar qué se entiende por ansiedad. Tomando como referencia a Miguel-Tobal y Casado (1999: 92-96), al menos en parte, nos adentramos en este proceso de discriminación terminológica:

- *Ansiedad y miedo*. A menudo se ha definido la ansiedad como una emoción cercana al miedo o como un subtipo de miedo. Uno de los criterios para diferenciar 'ansiedad' y 'miedo' es el de proporcionalidad. Según esta clave estimativa, el miedo sería una reacción más proporcionada al peligro real que la ansiedad. Sea como fuere, los autores consultados (1999: 93) consideran que 'ansiedad' y 'miedo' son sinónimos en la mayor parte de los casos, aunque constatan en la literatura psicológica una preferencia por un término u otro en función de la "peligrosidad real del estímulo", ponderación ésta, por otro lado, harto compleja, toda vez que la reacción personal depende más de la percepción subjetiva que de la amenaza objetiva.

Sin soslayar la complejidad discriminativa, cabe decir, de acuerdo a una posición ampliamente extendida, que la palabra 'miedo' debe reservarse para designar la reacción emocional de temor ante un peligro concreto, real y preciso. El término 'ansiedad', en cambio, se refiere al temor que se experimenta de forma indeterminada, sin presencia de objeto. El miedo es estado tímérico de objeto y la ansiedad de sujeto.

- *Ansiedad y angustia*. Hay autores que diferencian entre angustia y ansiedad. A grandes rasgos, la angustia sería el estado emocional caracterizado por el sobrecogimiento, la inhibición y el predominio de los síntomas somáticos y viscerales, mientras que la ansiedad se distingue por el sobresalto, la inquietud y la mayor riqueza psíquica. Como dicen Miguel-Tobal y Casado (1999: 93-94), en nuestros días al hablar de ansiedad se hace referencia tanto a síntomas psíquicos o cognitivos como a físicos y conductuales, que antaño se atribuían con preferencia a la angustia. Hoy más bien se separan ambos conceptos según las orientaciones psicológicas. El término 'ansiedad' es utilizado sobre todo por la psicología científica y el vocablo 'angustia' por la psicología humanista y el psicoanálisis.

- *Ansiedad y estrés*. Entre ansiedad y estrés hay muchos elementos comunes, lo que hace especialmente difícil su diferenciación. Creo, no obstante, que estamos en condiciones de utilizar el término 'ansiedad' para referirnos a la experiencia interior de inquietud y desasosiego carente de objeto. En la ansiedad el temor es difuso, vago. El término 'estrés', en cambio, puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento.

- *Ansiedad y arousal*. El arousal es una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa. Es el nivel general de activación, común a las distintas emociones. La ansiedad, por su parte, podría definirse como el arousal provocado específicamente por la percepción de peligro.

La proximidad de la ansiedad a otros conceptos, sobre todo al de estrés, complica la pretensión de calibrar en exclusiva su presencia en los alumnos universitarios. Tampoco podemos obviar la comorbilidad de la ansiedad con otros trastornos, como la depresión. Como recuerdan Serrano *et al.* (2013), la ansiedad y la depresión frecuentemente se solapan, de tal forma que en la práctica no es extraño observar depresiones con una gran carga de ansiedad o cuadros de ansiedad empañados con sintomatología depresiva.

LA ANSIEDAD ESTADO Y LA ANSIEDAD RASGO

Spielberger *et al.* (1997: 7-8) diferencian entre ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR). La primera (AE) se conceptualiza como un estado personal o condición emocional transitoria, que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad, y que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, al igual que por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. La segunda (AR) indica una relativamente estable propensión ansiosa en el sujeto en lo que respecta a su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, en consecuencia, su AE. En general, las personas con alta AR presentan una AE más elevada, porque tienden a percibir muchas más situaciones como amenazadoras. En consecuencia, los sujetos con elevada AR propenden a responder con un aumento de la AE en situaciones de relaciones interpersonales que supongan alguna amenaza a la autoestima. El que las personas que difieren en AR muestren unas correspondientes desemejanzas en AE depende del grado en que la situación específica es percibida como amenazadora o peligrosa, lo que está condicionado por las experiencias previas.

El hecho de que el concepto de *rasgo* informe de una peculiaridad personal relativamente estable que lleva a responder de una determinada manera en distintas situaciones, y que el concepto de *estado* remita a una condición personal fluctuante, permite reparar en que no es lo mismo "ser ansioso" que "estar ansioso". Aunque haya relación, según queda dicho, en el primer caso puede hablarse de "personalidad ansiosa" y en el segundo de "afectación ansiosa".

Desde la perspectiva de la salud mental y en el marco de la presente clarificación conceptual, hay que hacer todo lo posible para que el ambiente institucional sea vivenciado por los estudiantes de forma positiva. Por desgracia, la fisonomía universitaria se asemeja en ocasiones a la de una empresa pura, dura y oscura, que puede tener un negativo impacto psicológico.

LA ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

El número de alumnos de Grado y de primer y segundo ciclos (Diplomaturas y Licenciaturas) en el curso 2011-2012 en las universidades españolas era de 1.469.653 estudiantes (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte 2012). Este dato, que ha podido variar ligeramente en este curso, permite advertir que la "juventud universitaria" está constituida por una población heterogénea, tanto por la procedencia socioeconómica y la carrera elegida como por las aficiones, la edad, las condiciones de salud, etc.

ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN ANXIETY IN A SAMPLE OF EDUCATION STUDENTS

En este estudio, la juventud queda situada cronológicamente entre los 18 años y los 30 años, etapa en la que, en general, aún no hay emancipación plena, al menos en lo que se refiere a disfrutar de independencia económica y de hogar propio. Esta falta de autonomía suficiente se prolonga en nuestros días con la creciente dificultad de insertarse plenamente en el mundo laboral, lo que puede llevar al joven a quedar estancado en su proceso de despliegue personal o incluso a experimentar una regresión, según se advierte en alguno de estos planos madurativos: afectivo, emocional, espiritual y sociocultural (Alonso Fernández, 2008).

En el actual contexto de crisis económica aumenta la tasa de desempleo y también entre los jóvenes, aunque pueda verse mitigado entre quienes tienen un título universitario, pues se sabe que hay mejores expectativas de trabajo para los que finalizan la enseñanza superior. Según datos del Instituto de la Juventud (INJUVE, 2012) el paro de los jóvenes es una de las lamentables consecuencias de la crisis económica en España. De hecho, entre 2008 y 2012 se perdieron casi tres millones de puestos de trabajo, que suponen una tasa de variación interanual del 15%. Esta destrucción de empleo ha sido particularmente intensa en los jóvenes, los más afectados por la crisis. Como resultado nos topamos con 922.001 jóvenes parados y una tasa de desempleo juvenil entre los menores de 25 años en España del 53,2% en el 2012, la segunda más elevada de la Unión Europea después de Grecia. La evolución del desempleo por grupos de edad evidencia que los más castigados son los menores de 25 años. En lo que se refiere a los denominados “jóvenes adultos”, cuyas edades oscilan entre los 25 y los 29 años, el desempleo presenta una tendencia similar, aunque con unos valores significativamente inferiores a los del grupo de menor edad.

Además de la amenaza del desempleo hay otras situaciones en el ámbito universitario que pueden tener impacto negativo en la salud mental. En sí mismo, el mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas significativamente distintas a las de los niveles educativos anteriores, sobre las que el joven recién llegado a la Facultad no siempre tiene información ni preparación suficiente. El ingreso en la Universidad, por ejemplo, al igual que sucede con el tránsito del Colegio al Instituto, constituye un momento crucial en la vida del estudiante. Se trata de una experiencia nueva ante la que el alumno se halla más o menos confuso y que exige poner en marcha habilidades personales de ajuste psicosocial. Cuando éste no se produce, es más probable que la situación se oscurezca y el alumno quede desorientado, al tiempo que disminuye su rendimiento.

En el caso de la ansiedad, es bien sabido que cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda por ejemplo a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud. La ansiedad, por tanto, cumple una función adaptativa, pero también puede adentrarse en terreno patológico, cuando el menoscabo psicosocial y fisiológico en la persona, ya por su duración, ya por su intensidad, es significativo. Como dicen Bhave y Nagpal (2005: 97): “La ansiedad se convierte en una enfermedad cuando los síntomas son graves, penetrantes y persistentes, y cuando interfieren con la vida normal”.

La sintomatología ansiosa que puede presentar un joven universitario, con arreglo al planteamiento clásico del triple sistema de respuestas (Lang, 1968), puede advertirse en el plano psicológico (miedo, aprensión, catastrofismo, desatención, etc.), fisiológico (taquicardia, sensación de asfixia, temblor, hiperhidrosis, etc.) y conductual (abuso de drogas, enfado, absentismo, deserción, etc.).

A la hora de explicar la aparición de la ansiedad patológica no cabe obviar que la entrega al estudio en el contexto de la enseñanza superior con frecuencia conlleva sacrificio y compromiso pleno, con lo que los universitarios suelen pasar algunas estrecheces si se compara su situación econó-

mica y personal con la de los jóvenes trabajadores. En el momento de redactar estas líneas hay que pensar además en los recientes y endurecidos criterios para conseguir y mantener becas de estudio en España.

INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó durante el curso 2012-2013. Tras seleccionar el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI) (Spielberger et al., 1997), se aplicó la prueba de forma colectiva en el primer trimestre del curso. La investigación se ha realizado en su totalidad por el investigador Dr. Valentín Martínez-Otero, quien agradece al Dr. Pedro Cuesta, del Servicio Informático de Apoyo a la Docencia y a la Investigación de la Universidad Complutense de Madrid, haber realizado el análisis estadístico de los datos.

PARTICIPANTES Y MÉTODO

La muestra está constituida por 106 alumnos (89 mujeres y 17 varones), con una edad media de 22,09 años, que después de una sencilla explicación accedieron libremente a cumplimentar el Cuestionario STAI (Spielberger et al., 1997). La investigación se realizó con estudiantes del primer curso del Grado de Educación Social y del último curso de la Licenciatura de Pedagogía de la Universidad Complutense de Madrid. Se trata, en suma, de comprobar si hay diferencias en la ansiedad según el género y según la carrera.

Instrumento

El STAI es un cuestionario que cuenta con adecuadas propiedades psicométricas y que está constituido por escalas separadas de autoevaluación que calibran los conceptos independientes de ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR). Se compone de 40 ítems (20 por escala). Cada ítem recibe puntuación en una escala de cuatro opciones de respuesta: nada, algo, bastante, mucho, para la escala AE, y para la escala AR la graduación es: casi nunca, a veces, a menudo, casi siempre. El STAI es aplicable a adolescentes y adultos.

Análisis de datos

Tras seguir las normas de corrección del cuestionario y obtener las puntuaciones directas se hallaron los percentiles. Se calcularon estadísticos de frecuencias y porcentajes y se realizó la prueba T de Student para comparar medias. En concreto, se realizó la prueba T de Student para muestras independientes, con objeto de comparar las dos medias determinadas por género o especialidad. Para comparar la ansiedad rasgo (AR) frente a ansiedad estado (AE) se realiza la prueba T de Student para muestras relacionadas o pareadas.

Presentamos a continuación el percentil considerado alto en ambas escalas. Ante la ausencia de indicadores en el manual de la prueba, se siguió un criterio racional que nos llevó a situar el umbral de la ansiedad alta en un percentil ≥ 75 .

- En la escala Ansiedad Estado hay 14 sujetos (12 mujeres y 2 varones), lo que representa un 13,20% de la muestra.

- En la escala Ansiedad Rasgo hay 17 alumnos (13 mujeres y 4 varones), esto es, un 16% de la muestra.

En lo que se refiere a la estadística descriptiva presentamos algunas tablas¹:

**ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN
ANXIETY IN A SAMPLE OF EDUCATION STUDENTS**

ESTADÍSTICOS DE GÉNERO

Género	N	Media	Desviación típica	Error típ. de la media
AE-PD Hombre	17	14,94	8,821	2,139
Mujer	89	20,16	9,954	1,055
AR-PD Hombre	17	17,12	8,824	2,140
Mujer	89	22,19	9,905	1,050
AE-PC Hombre	17	32,41	27,224	6,603
Mujer	89	42,73	27,189	2,882
AR-PC Hombre	17	39,53	31,381	7,611
Mujer	89	42,08	27,707	2,937

ESTADÍSTICOS DE ESPECIALIDAD

Especialidad	N	Media	Desviación típica	Error típ. de la media
AE-PD Pedagogía	35	19,34	8,564	1,448
Educación	71	19,31	10,596	1,258
Social				
AR-PD Pedagogía	35	19,69	8,098	1,369
Educación	71	22,21	10,602	1,258
Social				
AE-PC Pedagogía	35	43,03	24,867	4,203
Educación	71	40,11	28,587	3,393
Social				
AR-PC Pedagogía	35	37,97	26,430	4,468
Educación	71	43,49	29,017	3,444
Social				

ESTADÍSTICOS DE GÉNERO EN EDUCACIÓN SOCIAL

Género		N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
AE-PD	Hombre	8	11,75	6,364	2,250
	Mujer	63	20,27	10,671	1,344
AR-PD	Hombre	8	15,50	7,540	2,666
	Mujer	63	23,06	10,674	1,345
AE-PC	Hombre	8	22,75	21,933	7,755
	Mujer	63	42,32	28,715	3,618
AR-PC	Hombre	8	35,63	27,995	9,898
	Mujer	63	44,49	29,208	3,680

**ESTADÍSTICOS DE MUESTRAS RELACIONADAS,
ANSIEDAD ESTADO Y ANSIEDAD RASGO**

		N	Media	Desviación típica	Error típ. de la media
Par 1	AE-PD	106	19,32	9,930	0,964
	AR-PD	106	21,38	9,879	0,960
Par 2	AE-PC	106	41,08	27,331	2,655
	AR-PC	106	41,67	28,184	2,737

**ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN
ANXIETY IN A SAMPLE OF EDUCATION STUDENTS**

**ESTADÍSTICOS DE MUESTRAS RELACIONADAS,
MUJERES**

	N	Media	Desviación típica	Error típ. de la media
Par 1 AE-PD	89	20,16	9,954	1,055
AR-PD	89	22,19	9,905	1,050
Par 2 AE-PC	89	42,73	27,189	2,882
AR-PC	89	42,08	27,707	2,937

**ESTADÍSTICOS DE MUESTRAS RELACIONADAS,
EDUCACIÓN SOCIAL**

	N	Media	Desviación típica	Error típ. de la media
Par 1 AE-PD	71	19,31	10,596	1,258
AR-PD	71	22,21	10,602	1,258
Par 2 AE-PC	71	40,11	28,587	3,393
AR-PC	71	43,49	29,017	3,444

Tras analizar los datos, cabe afirmar que:

Hay diferencias significativas en los valores medios de las puntuaciones directas correspondientes a la Escala de Ansiedad Estado, más altos en las mujeres que en los varones ($p=0.047$), especialmente en el alumnado de Educación Social ($p=0.031$).

Se hallan diferencias significativas en los valores medios de las puntuaciones directas correspondientes a la Escala de Ansiedad Rasgo, más altos en las mujeres que en los varones ($p=0.052$). En Educación Social encontramos valores medios en las puntuaciones directas de Ansiedad Rasgo y en los percentiles de Ansiedad Estado significativamente más altos en mujeres que en los varones ($p < 0.10$).

Los valores medios de las puntuaciones directas en Ansiedad Rasgo son significativamente más elevados que los de Ansiedad Estado ($p=0.017$), sobre todo en las mujeres ($p=0.027$) y en el alumnado de Educación Social ($p=0.004$).

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Llama la atención en esta investigación que los valores medios de las puntuaciones directas en Ansiedad Estado -en esta escala también en percentiles en el caso del Grado de Educación Social-

y en Ansiedad Rasgo sean más altos en las mujeres que en los varones. A este respecto, Arenas y Puigcerver (2009) indican a partir de diversas fuentes consultadas que las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad que los varones, aproximadamente entre 2 y 3 veces más. Aunque en este mismo trabajo sus autoras se disponen a presentar una panorámica de la investigación que se está realizando sobre los aspectos psicobiológicos que pueden contribuir a las diferencias de sexo en los trastornos de ansiedad, en lo que se refiere a la prevalencia, los patrones sintomáticos y las respuestas terapéuticas, no hay que obviar el influjo de las variables sociales en el predominio de los trastornos de ansiedad en la población femenina.

Desde el punto de vista psicosociocultural es oportuno señalar que, pese a las conquistas realizadas en materia de igualdad intergéneros, las mujeres continúan soportando situaciones desventajosas cuando se las compara con sus compañeros varones, lo que las hace más vulnerables a ciertos problemas de salud mental. Es incluso posible que la discriminación por género se advierta en el hecho mismo de que sean mayoría las mujeres que acceden a las Facultades de Educación para realizar las carreras de Magisterio, Educación Social, Pedagogía y Psicopedagogía. Las profesiones a que conducen estos estudios están claramente feminizadas, acaso porque siguen gravitando sobre estas actividades educativas prejuicios anclados en la idea obsoleta de que las cualidades requeridas para ejercerlas son sobre todo "naturales", cuasi maternas, en las que no se precisa cualificación laboral propiamente dicha, reservada para ocupaciones típicamente "masculinas".

Asimismo, encontramos que los valores medios de las puntuaciones en ansiedad son más altos en la titulación de Educación Social que en la de Pedagogía, dato quizá explicable, al menos parcialmente, por el hecho de que la Educación Social, en el doble plano académico y laboral, cuenta con menor trayectoria oficial que la Pedagogía, lo que probablemente se deja sentir en una mayor indefinición identitaria -acompañada de ansiedad, siquiera sea latente y moderada- de sus estudiantes y profesionales. El hecho, por otra parte, de que la realidad social sea más inestable que la escolar, junto a la mayor confusión universitaria y laboral apuntada en torno al trabajo socioeducativo, y, sobre todo, la observación, compartida con otros profesores y pendiente de confirmación científica, de que aunque no haya un perfil psicológico único en los alumnos de Educación Social, se advierte en ellos más actitud crítica y mayor "insatisfacción" generalizadas con el *statu quo* que en los estudiantes de otras titulaciones afines, v. gr., Pedagogía y Magisterio, también podrían ayudar a comprender estos resultados, que no tienen por qué ser negativos.

En cuanto a los percentiles, cabe destacar el elevado número de alumnos (mujeres y varones) con ansiedad alta. En la escala Ansiedad Estado un 13,20% de la muestra y en la escala Ansiedad Rasgo un 16% de la muestra. Valga el rápido recordatorio de que el concepto de rasgo informa de una relativamente estable propensión personal que lleva a responder de una determinada manera en distintas situaciones, y que el concepto de estado remite a una condición personal transitoria, lo que nos permite reparar en que no es lo mismo *ser ansioso* que *estar ansioso*. Aun cuando hay evidente relación, en el primer caso, puede hablarse de "personalidad ansiosa" y en el segundo de "afectación ansiosa".

Esta investigación no tiene finalidad clínica sino prospectiva. La exploración realizada (*screening*), en modo alguno infalible, aspira a detectar tendencias o pistas que permitan extraer pautas psicopedagógicas básicas que orienten la construcción de entornos universitarios saludables. A pesar de la prudencia que nos guía, no podemos dejar de mostrar nuestra inquietud por el considerable número de alumnos de la muestra con ansiedad alta en las dos escalas del STAI.

De forma general, es sabido que la ansiedad elevada se relaciona con factores individuales, familiares, sociales y ambientales. Con independencia del origen de la ansiedad elevada, hay que recordar con Balanza *et al.* (2009) que la aparición de niveles altos de ansiedad suele acompañarse de procesos de desadaptación al entorno más cercano. Obviamente, también puede suceder a la inver-

ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN ANXIETY IN A SAMPLE OF EDUCATION STUDENTS

sa, esto es, que la falta de adaptación suficiente al entorno universitario dispare los niveles de ansiedad. En la práctica, ambos aspectos se explican uno por otro recíprocamente, pues nos hallamos ante un proceso de realimentación.

En lo que se refiere a la prevención de los niveles elevados de ansiedad las Universidades pueden realizar una labor muy positiva, sobre todo en lo que se refiere a la creación de un ambiente de trabajo y convivencia. Un entorno institucional así ha de ser objeto de atención preferente por parte de responsables educativos, profesores, alumnos y personal de administración y servicios.

El ambiente tiende a estampar en los miembros de la comunidad universitaria una particular manera de comportarse. Por eso, el clima social que cabe defender con objeto de prevenir la ansiedad patológica y de fomentar el trabajo y la convivencia, se caracteriza por las siguientes notas: la comunicación, la cordialidad, la racionalidad, la moralidad, el compromiso, además de la estimulación cultural y científica. Estas propiedades, aunque no constituyan plena garantía profiláctica de los trastornos de ansiedad, sí promueven y refuerzan la integración psicosocial y la salud mental.

Expresamos de nuevo la preocupación por la crisis socioeconómica que nos azota con fuerza desde hace unos años. Esta negativa situación, que afecta a los estudiantes y a su salud mental, se advierte en las mayores dificultades para acceder al mundo universitario o para mantenerse en él. Al hecho de que el futuro profesional sea incierto se agrega el que un considerable número de jóvenes o sus familias tienen muchos problemas para costear los estudios universitarios, cada vez más caros. Nos hallamos en un contexto crecientemente ansiógeno al que la Universidad ha de ser sensible. El impacto psicológico de la crisis en los estudiantes adquiere un carácter complejo, con manifestaciones desemejantes según el alumno, pero puede afirmarse que, en conjunto, impacta negativamente en la adaptación institucional, en el rendimiento académico, en las relaciones interpersonales y en la maduración. Por todo ello, apelamos al buen hacer de nuestros representantes políticos, pero también, como se planteaba en los párrafos precedentes, llamando la atención de toda la comunidad universitaria para que se desplieguen estrategias sociopsicopedagógicas ajustadas a la nueva realidad. Medidas, en suma, que, además de prevenir la ansiedad patológica y otros problemas de salud, permitan que la Universidad cumpla la elevada misión que tiene encomendada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUDELO VÉLEZ, D. M^a., CASADIEGOS GARZÓN, C. P. y SÁNCHEZ ORTIZ, D. L. (2008). "Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios", **International Journal of Psychological Research**, Vol. 1, n^o 1, pp. 34-39.
- ALONSO FERNÁNDEZ, F. (2008). **¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad**, Madrid, Díaz de Santos.
- ARENAS, M^a C. y PUIGSERVER, A. (2009). "Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica", **Escritos de Psicología**, Vol. 3, n^o 1, pp. 20-29.
- BALANZA, S., MORALES, I. y GUERRERO, J. (2009). "Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados", **Clínica y Salud**, Vol. 20, n^o 2, pp. 177-187.
- BHAVE, S. y NAGPAL, J. (2005). "Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios", **Clínicas pediátricas de Norteamérica**, 52, pp. 97-134.
- INJUVE (2013). "Informe Juventud en España 2012". Documento electrónico: http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf Fecha de acceso. 1 de julio de 2013.
- LANG, P. J. (1968). "Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct", in Shilen, J. M. (Ed.): **Research in psychotherapy**, (Vol III). Washington, APA.
- MIGUEL-TOBAL, J. J. y CASADO, M. I. (1999). "Ansiedad: aspectos básicos y de intervención", en

- Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (coords.): **Emociones y salud**, Barcelona, Ariel.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE (2012). "Datos y cifras del sistema universitario español. Curso 2012-2013". Documento electrónico: <http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/areas-educacion/universidades/estadisticas-informes/estadisticas-informes-documentum/datos-cifras/2012-2013-datos-y-cifras-sistema-universitario-espanol.pdf> Fecha de acceso: 1 de julio de 2013.
- RODRÍGUEZ, M. (2009). "Factores psicosociales de riesgo laboral: ¿nuevos tiempos, nuevos riesgos?", **Observatorio Laboral**, vol. 2, nº 3, pp. 127-141.
- SERRANO, C., ROJAS, A. y RUGGERO, C. (2013). "Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios", **Revista Intercontinental de Psicología y Educación**, vol. 15, nº 1, pp. 47-60.
- SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L y LUSHENE, R. E. (1997). **Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo, STAI**, Madrid, TEA Ediciones.

¹ Algunas siglas: puntuaciones directas (PD), percentiles (PC), ansiedad estado (AE), ansiedad rasgo (AR).

