



Navegando la tormenta: Estrategias de afrontamiento en la ansiedad de estudiantes universitarios

Braving the storm: Anxiety coping strategies for university students

■ Miriam Esthela Guadamuz Cerda (1)
guadamuzmiriamhellen@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-9900-294X>

■ Verena Auxiliadora Loaisiga Urbina (1)
loaisigaverena505@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-2256-345X>

■ Nubia Isabel Narváez Altamirano (1)
nubia.narvaez@uncsm.edu.ni
<https://orcid.org/0009-0000-8336-6312>

(1) Universidad Nacional Casimiro Sotelo Montenegro, UNCSCM

Resumen

El presente ensayo aborda la ansiedad en estudiantes universitarios, entendida tanto como un estado emocional como un rasgo de personalidad. Esta se define como la tendencia individual a responder a situaciones percibidas como amenazantes, lo que puede manifestarse en sentimientos de presión, angustia, nerviosismo, miedo intenso y algunos signos físicos como sudoración excesiva, dificultad para respirar y aceleración cardíaca. En nuestro país, el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional ha implementado diversas iniciativas a través del Plan Nacional de Lucha Contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano (2022-2026), que incluyen programas enfocados en la atención de jóvenes. Instituciones como el Ministerio de la Juventud, el Ministerio de Salud y las universidades están comprometidas en abordar los aspectos psicoafectivos de los estudiantes, promoviendo su bienestar integral. En el entorno universitario, se recomiendan estrategias prácticas, de bajo costo económico y alta eficiencia, que pueden ayudar a gestionar la ansiedad, entre estas, la emocional, ejercicios de relajación, meditación y búsqueda de redes de apoyo. Sin embargo, en algunos casos más graves, es necesario recurrir a asistencia profesional especializada. Con el fin de ofrecer apoyo accesible, se propone el diseño de un sitio web, que los estudiantes pueden consultar mediante un código QR. En esta podrán encontrar recursos y estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Salud mental, resiliencia, ansiedad, estrategias de afrontamiento, estudiante universitario.

Abstract

This work addresses university students' anxiety, comprehended as an emotional state and personality trait. It is the individual inclination to respond to situations sensed as threatening, which can be feelings of

tension, anguish, agitation, intense fear and some physical signs such as profuse sweating, difficulty breathing and rapid heartbeat. In Nicaragua, the Government of Reconciliation and National Unity (GRUN) has enforced various actions through the National Plan to Fight and for Human Development (2022-2026) with programs revolving around youth care. Institutions including Ministry of Youth, Ministry of Health, and universities are engaged in addressing students' psycho-affective aspects by promoting their overall well-being. Low cost and high efficiency practical strategies are advised in the university environment to manage anxiety. Some are emotional, relaxation exercises, meditation and search for support systems. Yet, in more critical cases, professional guidance is crucial. To offer accessible support, a website design is raised for students to connect through a QR code. There they will find resources and coping strategies.

Keywords: Mental health, resilience, anxiety, coping strategies, university student,

Introducción

Vivimos en una sociedad acelerada, en la que las prisas se imponen continuamente. Con frecuencia, olvidamos tomarnos el tiempo necesario para respirar, gestionar nuestras emociones y cuidar de nuestro bienestar. Esta falta de atención a nuestra salud emocional ha desencadenado una serie de problemas de salud mental, entre ellos la ansiedad, entendida como un estado.

La ansiedad es una respuesta natural ante una amenaza o situación de estrés psicológico. Está asociada con la sensación de miedo y cumple una función adaptativa importante en la supervivencia. No obstante, se considera un trastorno cuando ocurre en momentos inapropiados, se presenta con frecuencia o es tan intensa y prolongada que interfiere con el desarrollo de las actividades cotidianas de la persona.

En el ámbito académico, la ansiedad se ha convertido en una preocupación creciente. Factores como el estrés académico, la presión social y el miedo al fracaso contribuyen a que los jóvenes entren en un estado de ansiedad. Sin embargo, existen técnicas eficaces que promueven la autorregulación emocional, la relajación y la introspección personal. Lamentablemente, debido al estigma y la desinformación, son pocos los estudiantes que conocen estas herramientas y, como resultado, muchos no las utilizan. Esto provoca un aumento en los casos de ansiedad en los jóvenes universitarios, lo que repercute negativamente en su bienestar y desarrollo psicoafectivo.

Un estudio realizado en Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua), titulado "Incidencia de la ansiedad en el rendimiento académico en estudiantes del tercer nivel, escuela preparatoria, Facultad de Educación e Idiomas, UNAN-Managua, período septiembre- diciembre 2015" muestra la influencia significativa de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura en Psicología, se basó en datos del Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDRAE) y las actas de calificaciones, revelando el impacto de la ansiedad en el desempeño académico.

El propósito de este trabajo es realizar un análisis sobre la ansiedad entendida como estado y su distinción con respecto a los trastornos de ansiedad. Además, se identifican técnicas que los estudiantes universitarios pueden emplear para reducir los efectos negativos de la ansiedad en su desarrollo psicoafectivo y en su rendimiento académico, ofreciendo estrategias prácticas para su manejo efectivo.

La salud mental se define como un estado de bienestar emocional y psicológico que permite a las personas enfrentar las dificultades de la vida, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar de manera efectiva, y contribuir al bienestar de la comunidad. Es un componente esencial de la salud general, ya que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al entorno en el que vivimos.

Actualmente, la exposición a condiciones sociales, económicas y ambientales desfavorables, junto con factores genéticos, fisiológicos y emocionales, incrementa el riesgo de sufrir trastornos de salud mental. Sin embargo, los factores de protección, que se encuentran en diversas escalas sociales, pueden mitigar estos riesgos, aunque cada uno tiene una capacidad predictiva limitada. Esto significa que muchas personas, a pesar de estar expuestas a factores de riesgo, no desarrollan trastornos de la salud mental, mientras que algunas personas no expuestas sí pueden hacerlo. En definitiva, los determinantes de la salud mental están interrelacionados y juegan un papel clave en su promoción o deterioro (OMS, 2022).

Estrategias nacionales

Ante las circunstancias actuales, el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN) de Nicaragua ha considerado como prioridad, desarrollar estrategias que respondan a las necesidades psicoafectivas de la población. Esto se basa en la comprensión del ser humano como un ente biopsicosocial y espiritual,

cuya salud depende de la interacción armónica entre estos componentes. Cuando uno de estos aspectos se ve afectado, el equilibrio general se ve alterado. Por ello, se subraya la importancia de desarrollar planes y estrategias para promover, prevenir e intervenir en la salud mental.

Desde esta perspectiva, la salud mental no solo es un componente fundamental del bienestar, sino también un derecho humano esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. En este contexto, Nicaragua ha adoptado diversas leyes y programas que buscan mejorar la salud mental de su población.

La Constitución Política de la República de Nicaragua, en su capítulo III sobre derechos sociales, establece en el artículo 59 que “los nicaragüenses tienen derecho por igual. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción protección recuperación y rehabilitación. Corresponde al estado dirigir y organizar los programas, servicios, y acciones de salud y promover la participación popular en defensa de la misma” (Asamblea Nacional, 2022).

De igual manera, la Ley General de Salud (2002, capítulo II, artículo 13,) destaca que la promoción de la salud tiene como objetivo las acciones que deben realizar las personas, comunidades y el Estado para crear, conservar y mejorar las condiciones de salud deseables para toda la población. Además, busca fomentar en los individuos actitudes y prácticas adecuadas para adoptar estilos de vida saludables, incentivando la su participación en la mejora de la salud individual y colectiva.

En cuanto a la salud mental, esta misma ley, en el Título III, Capítulo IV, Sección III, Artículo 33, establece que la prevención de las enfermedades mentales debe basarse en el conocimiento de los factores que alteran la salud mental y la conducta, así como en la implementación de métodos eficaces de prevención y control, y otros aspectos relacionados con el bienestar psicoemocional.

Asimismo, el Plan Nacional de Lucha contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano (2022-2026), en su apartado sobre la preparación de talentos humanos para el desarrollo nacional, garantiza la asignación del 6 % del Presupuesto General de la República para la restitución del derecho a la educación superior. Además, reconoce a la juventud como eje central del desarrollo, promoviendo y defendiendo el cumplimiento de sus derechos humanos.

En línea con estos principios, uno de los principales lineamientos del GRUN es contribuir al desarrollo

de la conciencia social y los valores humanos en la juventud nicaragüense. A través de la política de juventud, se realiza un seguimiento a los jóvenes en riesgo, promoviendo actividades de integración social, cultural, ambiental y educativa, así como la formación de valores y convivencia familiar, con el fin de prevenir problemas como las adicciones o conductas antisociales (Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, 2021).

Adicionalmente, el Ministerio de Salud (MINSa) desarrolla la Campaña Nacional de Promoción de Salud y Vida: Juventud Divino Tesoro, que se centra en la identificación de jóvenes con signos y síntomas de ansiedad o cambios en el estado de ánimo, garantizando su acceso a una atención integral en salud (MINSa, 2024).

Ansiedad como condición o estado emocional

La ansiedad, cuando se conceptualiza como un estado, se entiende como una condición emocional transitoria que se manifiesta en el organismo humano. Se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, los cuales son conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a lo largo del tiempo.

Por otro lado, la ansiedad como rasgo hace referencia a las diferencias individuales relativamente estables en la propensión a la ansiedad. Es decir, se refiere a la tendencia de algunas personas a responder a situaciones percibidas como amenazantes con niveles elevados de ansiedad como estado (Spielberger y Diaz, 1975).

Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva, puede convertirse en patológica. Los trastornos de ansiedad, al igual que otras afecciones de salud mental, son el resultado de una compleja interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Cualquier persona puede desarrollar un trastorno de ansiedad, pero aquellos que han experimentado abusos, pérdidas significativas u otras adversidades son más propensos a padecerlo.

En este sentido, los trastornos de ansiedad están estrechamente relacionados con la salud física, dado que muchos de sus efectos, como la tensión física, la hiperactividad del sistema nervioso o el consumo excesivo de alcohol, son factores de riesgo conocidos para diversas enfermedades, en particular las cardiovasculares. A su vez, las personas que sufren enfermedades cardiovasculares también pueden experimentar trastornos de ansiedad debido a las dificultades asociadas con el manejo de su afección (OMS, 2022).

Respuesta bioquímica de la ansiedad

El sistema límbico, la parte más primitiva del cerebro, se encarga de gestionar las respuestas adaptativas frente a situaciones de peligro, es decir, los instintos de supervivencia, a través de la amígdala. Ante un evento altamente estresante, la amígdala envía una señal para activar una respuesta de huida, aunque también puede desencadenar respuestas de ataque o la búsqueda de refugio, con el fin de preservar la vida. Esta reacción se describe como ansiedad, una respuesta automática del cerebro primitivo (similar a las reacciones de los animales frente a amenazas) destinada a evitar lo que pueda poner en peligro la integridad de la persona.

Al mismo tiempo, la amígdala también ordena a las glándulas suprarrenales que segreguen hormonas del estrés, como la adrenalina, que sirve para acelerar la respiración y el corazón, dilatar pupilas y tensar músculos (OMS, 2023).

En la actualidad, la ansiedad se ha convertido en un trastorno mental común que afecta a millones de personas en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que aproximadamente 264 millones de personas en el mundo padecen trastornos de ansiedad, lo que representa el 3,6 % de la población mundial (OMS, 2022).

Tabla 1

Ansiedad como estado y la ansiedad patológica

Ansiedad como estado	Ansiedad patológica
Una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.	La ansiedad llega a ser patológica cuando se altera el comportamiento del individuo y este es incapaz de enfrentarse al día a día, convirtiéndose más en una amenaza que en un mecanismo.

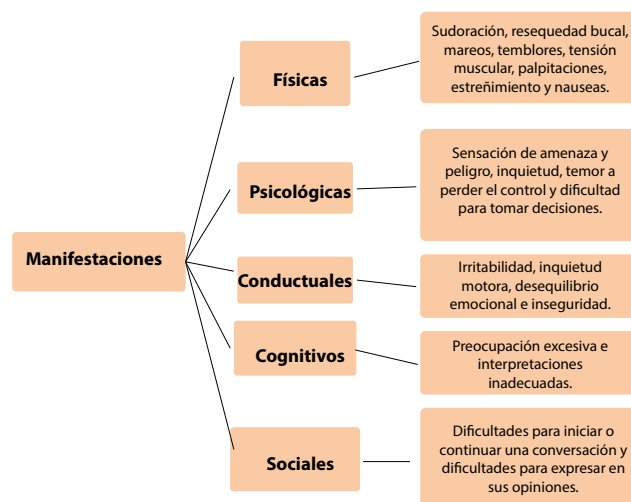
Fuente: Elaboración propia.

Nota: Se presenta la diferencia entre la ansiedad como estado y la ansiedad patológica.

En el contexto universitario, factores como el miedo al fracaso, la presión social y académica, la incertidumbre hacia el futuro, el temor a salir de la zona de confort, las altas expectativas sobre el rendimiento académico y las largas jornadas de estudio son detonantes para desarrollar ansiedad como estado en respuesta a situaciones académicas. Estos estímulos, percibidos como amenazas, hacen que la ansiedad se active como un mecanismo protector, tanto física como psicológicamente.

Figura 1

Manifestaciones de la ansiedad Rasgo-Estado



Fuente: Elaboración propia.

Haciendo referencia a la especialista en psiquiatría Ramos (s.f.), en la figura 1 se presentan las manifestaciones de la ansiedad:

Es importante tener en cuenta que los jóvenes universitarios atraviesan una etapa en el ciclo vital que es determinante para la consolidación de su personalidad. El ingreso a la universidad representa un cambio trascendental en sus vidas, lo que convierte esta fase de adaptación en un proceso complejo que puede influir en sus relaciones interpersonales y en su desempeño académico. Cabe destacar que cada joven vive esta etapa de manera distinta. Es una fase marcada por una tormenta de emociones, donde el afrontamiento es vital. Este se refiere al conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que una persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que son percibidas como excesivas para sus recursos (Castagnetta, 2016).

La ansiedad: una tormenta emocional

La ansiedad, como estado, puede acarrear desenlaces significativos, entre ellos, la deserción académica. Esta condición también puede generar una disminución en la memoria y concentración, ya que, si los jóvenes no aprenden a manejar la ansiedad de manera adecuada, puede desencadenarse la frustración, lo cual limita las oportunidades futuras. Además, la ansiedad tiene consecuencias a nivel físico. Los problemas de salud como dolores de cabeza o trastornos estomacales pueden surgir como resultado del estrés. En situaciones detonantes de estrés, el cuerpo produce cortisol, una hormona esteroide liberada por las glándulas suprarrenales ubicadas sobre los riñones. Cuando hay una mayor producción de cortisol,

pueden desencadenarse dolores e inflamación en el área estomacal. A nivel emocional, la ansiedad puede inducir al autoaislamiento social, ya que las personas temen ser juzgadas y no saben cómo manejar la situación. También puede generar inseguridad sobre sus capacidades, baja autoestima, inquietud y nerviosismo, lo que dificulta la capacidad para relajarse y disfrutar de las actividades cotidianas. En casos extremos, la ansiedad puede llevar a la desesperanza, un sentimiento que está estrechamente relacionado con pensamientos suicidas.

La peor de las tormentas: el suicidio

El suicidio, relacionado con la ansiedad académica, es un problema creciente y alarmante. Un estudio reveló que uno de cada diez jóvenes ha tenido pensamientos suicidas durante su primer año de carrera (Mouzo, 2018).

Según la OMS, el suicidio es la tercera causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años. Las causas del suicidio son múltiples y complejas, e incluyen factores sociales, culturales, biológicos, psicológicos y ambientales presentes a lo largo de la vida de los individuos. En este contexto, es de trascendental importancia intervenir de manera adecuada en los estados de ansiedad que afectan a los jóvenes universitarios, pues se encuentran en una etapa crítica de su desarrollo personal y profesional dentro de los promedios de ingresos y el inicio de la vida universitaria (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Un estudio que evalúa la relación entre estados ansiosos y el suicidio arrojó que los jóvenes, debido al momento de vida en el que se encuentran, atraviesan períodos críticos y enfrentan eventos estresantes relacionados con su proyecto de vida, la elección de carrera y las demandas académicas. Estos factores pueden hacerlos más vulnerables a desarrollar problemas de salud mental. Se ha encontrado que más de la mitad de los estudiantes universitarios se ven gravemente afectados en su salud mental, debido a las crecientes demandas e incertidumbres sobre el futuro (López Arias et al, 2024).

Los datos presentados muestran claramente que la ansiedad muchas veces se disfraza de inseguridad, limitando el crecimiento personal de los jóvenes. Por esto, es crucial que las instituciones académicas prioricen la atención a esta problemática, ya que son las encargadas de promover el desarrollo personal y profesionales de los estudiantes.

Estrategias de afrontamiento en momentos de ansiedad

En cuanto a las estrategias para el abordaje de la ansiedad como estado emocional, se pueden desarrollar técnicas específicas centradas en

Figura 2
Campañas de sensibilización



Fuente: Sitio Web UNCSM, 2024.

proporcionar una respuesta integral y objetiva. Estas estrategias deben ser de fácil acceso y comprensión, sin implicar un alto costo económico, pero garantizando su eficiencia y efectividad en el manejo de la ansiedad.

Planificación de estrategias

- 1. Impartir talleres o charlas educativas:** con el objetivo de proporcionar a los jóvenes herramientas, estrategias y técnicas necesarias para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad. Estas charlas serían impartidas por profesionales de salud mental, así como por estudiantes de psicología bajo la supervisión de docentes, y estarían dirigidas a jóvenes de las distintas áreas del conocimiento.

Tabla 2
Matriz de planificación/ Estrategias de afrontamiento

Objetivos	Recursos materiales	Recursos Humanos	Técnicas
Proporcionar herramientas y técnicas de afrontamiento de estados ansiosos	Espacio físico	Psicólogos	Talleres
	Computadora	Estudiante de 3er año de Psicología	Ejercicios de relajación
	Proyector	Estudiantes líderes	Ejercicios de meditación
	Sillas	Estudiante de disposición espontánea	Apoyo psicológico
	Lápices		Clubes de arte
	Consultorio Psicológico		Habilitación de redes de apoyo/Técnicas Mindfulness

Fuente: Elaboración propia.

A través de los talleres, se ofrece psicoeducación sobre las conceptualizaciones de ansiedad como rasgo y como estado. Los jóvenes identificarán conceptos, signos, síntomas, causas y consecuencias asociados a la ansiedad. En otros talleres, se abordarán técnicas y herramientas específicas para el afrontamiento de la ansiedad en el entorno académico, tales como relajación, meditación, desarrollo de habilidades artísticas, prácticas de disciplinas deportivas, entre otras.

2. Campañas de sensibilización para docentes en temas de salud mental:

con el objetivo de reducir el estigma asociado con la ansiedad, promoviendo entornos académicos más inclusivos y amigables. Se busca fomentar la empatía y la interacción positiva entre los docentes y los estudiantes dentro del aula de clases, fortalecer el respeto, la unión del grupo y el sentido de pertenencia. Esto permitirá a los docentes reconocer a los estudiantes más vulnerables y brindarles el apoyo adecuado.

3. Técnicas de relajación:

La relajación facilita la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, lo cual es altamente beneficioso para la salud física y psicológica. Aquí se destaca la técnica de respiración profunda.

Respuesta fisicoquímica de la relajación: Los métodos fisiológicos de relajación tienen su centro de funcionamiento en el mesencéfalo, en el rombencéfalo y en la médula espinal, es decir, en las áreas del cerebro primitivo que controlan la coordinación motora voluntaria y el sistema nervioso periférico autónomo (parasimpático). Esta zona cerebral es la que coordina el ejercicio físico. Cuando se activan, estos centros motores producen una relajación inmediata, muy productiva y efectiva.

No es necesario un nivel de atención y concentración elevados, por lo que son muy útiles en la escuela. Según Wiklund, el cuerpo reacciona a estos métodos con una serie de cambios en el estado físico y mental, con síntomas de analgesia, ansiólisis (sedación) y sensación de bienestar y plenitud (Sainz Casado, 2019).

La respiración es considerada el “soplo vital” y está directamente relacionada con la activación del organismo. Se asume que una respiración completa favorece la relajación, ya que activa el sistema parasimpático. De esta manera, el entrenamiento en pautas respiratorias específicas puede ser un

tratamiento eficaz para contrarrestar los efectos del estrés, promoviendo una respuesta de calma y bienestar.

Los científicos describen la respiración profunda, o respiración diafragmática, como un enfoque eficaz de mente y cuerpo para manejar el estrés y afecciones psicosomáticas como la ansiedad y los trastornos de pánico. Al practicar esta técnica, se contrae el diafragma, se expande el abdomen y se profundiza la inhalación y la exhalación, lo que ayuda a activar el sistema parasimpático y a promover un estado de calma y relajación.

El Instituto Americano del Estrés indicó que 20 a 30 minutos de respiración profunda pueden reducir el estrés y la ansiedad. A continuación, se explica cómo practicar la respiración profunda:

- Paso uno: Buscar un lugar cómodo para sentarse o acostarse, cerrar los ojos y respirar de manera natural.
- Paso dos: Respirar lentamente por la nariz, permitiendo que el pecho y la parte inferior del abdomen se eleven a medida que los pulmones se llenan de aire. El abdomen debe expandirse completamente.
- Paso tres: Exhalar lentamente de forma controlada, ya sea por la nariz o por la boca, lo que le resulte más cómodo.

Figura 3

Ejercicio de meditación



Fuente: Tomada de Pinterest.

4. Técnicas de meditación:

estas ayudan a realizar introspección y a tomar conciencia de lo que está sucediendo en el momento presente. Técnicas como el mindfulness permite una mayor conexión con los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones. Un ejemplo de esta técnica es hacer actividades conectando con cada uno de los sentidos: observar detenidamente el entorno, escuchar el sonido del viento, tomar suavemente un vaso con agua, entre otras acciones que ayudan a

estar más presentes en el momento y a cultivar la atención plena.

5. **Escuchar música instrumental:** ayuda a abordar la ansiedad, contribuye a relajar la tensión muscular y favorece la conexión con lo que se está sintiendo.
6. **Organizar actividades:** excursiones y caminatas en las áreas verdes del campus para reducir el estrés, ya que pasar tiempo en la naturaleza puede ayudar a reducir el estrés y favorece la producción de endorfinas, conocidas como “hormonas de la felicidad”.
7. **Formación de clubes de arte y disciplinas deportivas:** para brindar una salida divertida y de esparcimiento. Estos espacios permitirán a los jóvenes expresar sus emociones, reducir el estrés y desarrollarse en las áreas que más les apasionen. Además, al potencializar sus talentos, se abriría una vía de liberación y descarga emocional, contribuyendo a su bienestar integral.

Figura 4

Actividades deportivas con estudiantes universitarios



Fuente: Sitio Web UNCSM, 2024.

8. **Apoyo psicológico:** fundamental para el afrontamiento de la ansiedad como estado y como trastorno. Este servicio debe ser brindado por profesionales de la psicología, quienes garantizan una atención integral y oportuna, abordando de manera efectiva los malestares de índole psicológico.

En las sesiones de terapia se inicia con la anamnesis (historia clínica), seguido de psicoeducación sobre la ansiedad, para que el paciente comprenda mejor su situación. Luego, se evalúa la necesidad de una consulta con Psiquiatría y se aplican pruebas psicológicas que permitan medir los niveles de ansiedad.

Es importante destacar que la duración y frecuencia de las sesiones varía según las necesidades individuales de cada paciente. No existe un número fijo de sesiones, ya que cada persona es única. Por

eso, el acompañamiento psicológico es clave para asegurar que cada paciente reciba el apoyo adecuado, conforme a sus necesidades particulares.

9. **Diseño y acceso a sitio web:** donde se proporcionen respuestas a las preguntas más comunes que puedan surgir de aquellos estudiantes que presentan cuadros ansiosos. La web incluiría secciones con información relevante, tales como:
 10. ¿A dónde recurrir cuando me siento mal?
 11. ¿Es normal sentir deseos de existir?
 12. ¿Cómo puedo ayudar a un amigo o conocido que presenta desestabilización emocional?

Importancia de las estrategias para afrontar la ansiedad

La ansiedad está ejerciendo una gran influencia a nivel mundial, especialmente en el contexto académico. Por ello, es fundamental implementar estrategias de afrontamiento para gestionar los estados ansiosos que surgen ante las situaciones cotidianas. Es igualmente crucial concienciar sobre la importancia de cuidar la salud mental de los estudiantes, con el objetivo de reducir el estigma, promover ambientes académicos armoniosos y fomentar la asistencia a los servicios de orientación psicológica.

Asimismo, es esencial promover las campañas impulsadas por el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, en beneficio de la salud mental de los jóvenes, las cuales son una herramienta valiosa para brindar apoyo.

Si bien es cierto, la influencia de las redes sociales y las campañas de marketing han contribuido a reducir significativamente la discriminación en torno a la salud mental, especialmente en lo que respecta a la ansiedad, también han aumentado desinformación y los autodiagnósticos sin base científica ni psicológica. Muchos jóvenes, en lugar de consultar con profesionales, prefieren buscar artículos en línea sobre la ansiedad, lo cual puede ser más fácil, pero carece de la precisión que una consulta profesional puede brindar.

La orientación psicológica es un componente crucial en este proceso, especialmente en la vida universitaria, que está llena de retos y desafíos. Muchas veces, los estudiantes no saben cómo gestionar estos desafíos, lo que puede llevar a consecuencias negativas si no se atienden a tiempo. Es un mito pensar que solo aquellos con trastornos graves requieren de ayuda psicológica. Los estados ansiosos tratados de manera temprana pueden evitar que se conviertan en trastornos.

Cabe mencionar que a menudo se asocian los talleres o charlas de psicoeducación únicamente con estudiantes

de la carrera de psicología o disciplinas afines. Sin embargo, la psicoeducación es importante para todos los estudiantes de todas las carreras. Pongamos un ejemplo: un estudiante de Astronomía, una carrera ajena a la psicología, que no sabe gestionar sus emociones y vive constantemente estresado, puede enfrentar dificultades no solo en su vida universitaria, sino también en su futuro profesional. Si se enfrenta a una situación de estrés en su empleo, ¿será capaz de dar una respuesta óptima e integral?

Este ejemplo resalta la importancia de la psicoeducación para los futuros profesionales. El éxito no depende solo de las calificaciones ni de los logros económicos, sino también de la salud mental. Actualmente, vemos adultos que enfrentan niveles elevados de ansiedad y estrés, lo que los lleva a responder de manera impulsiva y, a veces, violenta.

Una persona con un adecuado manejo de la ansiedad y el estrés puede responder de manera más comunicativa y asertiva ante los conflictos del día a día., lo que permite una mejor resolución a los problemas de mayor magnitud. El diálogo interior de forma positiva y la reestructuración cognitiva ayudan a mantener relaciones saludables. Además, reconoce sus desencadenantes y emociones, lo que le permite identificar cuando se siente ansioso o estresado y recurrir a métodos de relajación para calmarse.

Es importante señalar que la ansiedad no debe eliminar, ni extinguirse por completo, ya que es una respuesta humana para la supervivencia. Lo ideal es saber manejar esos estados o crisis, para evitar vivir en tormentas emocionales. Este manejo adecuado puede prevenir tragedias, como los suicidios en estudiantes universitarios.

Conclusiones

La ansiedad en el ámbito académico es una preocupación creciente que afecta a un número significativo de estudiantes. Esta puede estar influenciada por diversos factores, como las asignaciones académicas, las presiones sociales, el contexto familiar y situaciones personales. Los estudiantes atraviesan una etapa de transición en la que deben adaptarse a nuevas dinámicas sociales, cambios en sus horarios, mayor independencia y, a su vez, enfrentan presión social, y aumento de responsabilidades. Estos elementos pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad, la cual se manifiesta como una reacción temporal ante estas situaciones nuevas. Por lo tanto, es crucial reconocer el impacto negativo de la ansiedad en el rendimiento académico y la calidad de vida de los jóvenes.

La elaboración y aplicación de estrategias efectivas para manejar la ansiedad es fundamental para mejorar la salud mental y el bienestar de la población estudiantil. La implementación de programas de apoyo psicológico, talleres de manejo del estrés y la promoción de un entorno académico saludable son pasos esenciales para abordar esta problemática. De este modo, no solo se mejora el rendimiento académico, sino también la calidad de vida y el futuro profesional de los estudiantes, desde un enfoque integral que abarque las distintas dimensiones de su vida.

Listado de referencias

- Asamblea Nacional. (2022). Constitución Política de la Republica de Nicaragua. *La Gaceta*, pág. 11017.
- Castagnetta, O. (18 de junio de 2016). *Estrategias de afrontamiento. que son y cómo pueden ayudarnos*. Psicología y mente.
- Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. (2021). *Plan Nacional de Lucha Contra La Pobreza 2022-2026*. GRUN.
- López Arias, E. M., Correa Becerra, T. & Carmona Parra, J. A. (2024). Relación entre Conducta Suicida y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Tempus Psicológico*, 7(1), 64-85. <https://doi.org/10.30554/tempusp-si.7.1.4562.2024>
- Ley 423 de 2002. Ley General de la Salud. 17 de mayo de 2002. D. O. No. 91.
- Mouzo, J. (19 de septiembre de 2018). *Uno de cada 10 universitarios tiene ideas suicidas el primer año de carrera*. EL PAÍS. <https://elpais.com/educacion/2022-05-25/uno-de-cada-cinco-universitarios-sufrio-ansiedad-en-lo-peor-de-la-pandemia-segun-una-encuesta-a-casi-50000-estudiantes.html>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (17 de junio de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://acortar.link/jwvNuM>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (27 de septiembre de 2023). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (29 de agosto de 2024). Suicidio. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Sainz Casado, G. (2019). *Respuesta fisiológica de la relajación*. España, Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43123/TFG-G4418.pdf?sequence=1>
- Spielberger, C. D., & Díaz Guerrero, R. (1975). *IDARE Inventario de ansiedad: rasgo - estado*. Manual moderno.