

<https://doi.org/10.23913/rics.v13i26.130>

Artículos científicos

Impacto de la ansiedad en la autoeficacia de estudiantes de Psicología de la UMSNH

Impact of anxiety on the self-efficacy of Psychology students at the UMSNH

***Impacto da ansiedade na autoeficácia de estudantes de Psicologia da
UMSNH***

Vázquez García Ileri Yunuen

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

ireri.vazquez@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5072-5419>

Manzo Chávez María del Carmen

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

maria.manzo@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6543-2707>

Vallejo Castro Ruth

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

ruth.vallejo@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8785-0136>

Resumen

La ansiedad se refiere a las sensaciones displacenteras que no se pueden controlar ya que se presentan de forma involuntaria y la autoeficacia es aquella percepción que se tiene de las propias capacidades o habilidades y qué tan eficaz se es al respecto. El objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de la ansiedad en la autoeficacia de los estudiantes de 4° y 8° semestres de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. El método con el que se trabajó esta investigación fue el hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo, se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer a 234 participantes.

Los resultados se procesaron con el paquete estadístico SPSS 20 encontrándose que el 39% de los participantes se encuentran en el nivel moderado de ansiedad y el 48% se consideran



bastante eficaces pero al momento de realizar la Correlación de Spearman en donde se encuentra mayor relación es entre el nivel moderado de ansiedad y el considerarse moderadamente eficaces, por lo que se puede concluir que a medida que el nivel de ansiedad aumenta, el nivel de autoeficacia disminuye. A partir de estos resultados se propone que se trabaje una intervención psicológica para trabajar con los participantes en la disminución de los síntomas de la ansiedad para que ello favorezca su autoeficacia.

Palabras clave: Ansiedad, Autoeficacia, Estudiante, Psicología, Universitarios.

Abstract

Anxiety refers to unpleasant sensations that cannot be controlled since they occur involuntarily and self-efficacy is the perception one has of one's own abilities or skills and how effective one is in this regard. The objective of this research was to analyze the influence of anxiety on the self-efficacy of 4th and 8th semester students of the Faculty of Psychology of the Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. The method used in this research was hypothetical-deductive, with a quantitative approach, the Beck Anxiety Inventory and the Baessler and Schwarzer General Self-Efficacy Scale were applied to 234 participants.

The results were processed with the SPSS 20 statistical package, finding that 39% of the participants are at a moderate level of anxiety and 48% consider themselves quite effective, but when performing the Spearman Correlation, where the greatest relationship is found is between the moderate level of anxiety and considering themselves moderately effective, so it can be concluded that as the level of anxiety increases, the level of self-efficacy decreases. Based on these results, it is proposed that a psychological intervention be developed to work with the participants to reduce anxiety symptoms so that this favors their self-efficacy.

Keywords: Anxiety, Self-efficacy, Students, Psychology, University.

Resumo

A ansiedad refere-se a sensações desagradáveis que não podem ser controladas, pois ocorrem involuntariamente e a autoeficácia é a percepção que se tem das próprias habilidades ou habilidades e do quão eficaz é nesse aspecto. O objetivo desta pesquisa foi analisar a influência da ansiedad na autoeficácia de alunos do 4º e 8º semestres da Faculdade de Psicologia da Universidade Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. O método utilizado nesta pesquisa foi hipotético-dedutivo, com abordagem quantitativa, foram aplicados o Inventário de Ansiedade de Beck e a Escala Geral de Autoeficácia de Baessler e Schwarzer em 234 participantes.

Os resultados foram processados com o pacote estatístico SPSS 20, constatando que 39% dos participantes estão com nível moderado de ansiedad e 48% consideram-se bastante eficazes, mas ao realizar a Correlação de Spearman, onde se encontra a maior relação é entre o nível moderado nível de ansiedad e considerando-se moderadamente eficazes, pelo que se pode concluir que à medida que o nível de ansiedad aumenta, o nível de autoeficácia diminui. Com base nesses resultados, propõe-se que seja desenvolvida uma intervenção psicológica para trabalhar com os participantes a redução dos sintomas de ansiedad para que isso favoreça sua autoeficácia.

Palavras-chave: Ansiedade, Autoeficácia, Estudante, Psicologia, Estudiantes Universitários.

Fecha Recepción: Enero 2024

Fecha Aceptación: Julio 2024

Introducción

La ansiedad es una sensación que está acompañada de gran agitación en todo el cuerpo, por lo regular este tipo de sensaciones aparecen de forma inesperada cuando no se quiere tenerlas ni se necesitan, provocando irritabilidad y distracción que no ayudan a la persona a afrontar la situación. Tampoco ayuda el que la persona trate de calmarse porque pareciera que tanto el cuerpo como la mente contraatacaran volviendo las sensaciones más abrumadoras (Minden, 2022).

Desde el punto de vista de otros autores como Luengo (2015), la ansiedad es un trastorno que genera mucho sufrimiento porque puede llegar a incapacitar a las personas para realizar actividades rutinarias, de igual forma el individuo se enfrenta a una pérdida del control, a la vergüenza social y a sentir que nadie lo comprende. También en la ansiedad se encuentran presentes sentimientos de invalidez, inutilidad o fracaso que van acompañados



por el temor de la persona de ser considerada incapaz de realizar lo que se le solicita o lo que tiene que realizar dentro de sus responsabilidades.

La ansiedad tiene que ver con la inadecuada interpretación de la realidad (distorsiones cognitivas), lo que entonces puede ser trabajado a través del reaprendizaje; sin olvidar que a esto también se suman los niveles precarios de salud, alimentación, vivienda, protección y en general de las condiciones de vida, que tratándose de la supervivencia, esto puede llegar a incrementar los niveles de ansiedad; es decir, que la ansiedad no solamente se presenta en sociedades muy avanzadas y en las cuales el estrés de la vida cotidiana puede llegar a generarla; sino también está presente en sociedades en donde el sobrevivir día a día bajo condiciones muy adversas desencadena este trastorno (Luengo, 2015).

De tal forma que tampoco se puede pretender que las personas eliminen por completo la ansiedad de su vida, ya que “un déficit ansioso implicaría la inexistencia de sistemas de protección y, por tanto, de una auténtica carencia en la percepción de los peligros y amenazas, dejando al individuo a merced de un azar (caprichoso) consigo mismo” (Luengo, 2015, p. 30). Pero tampoco se debe esperar a que la ansiedad se convierta en patológica; se habla de patológica cuando es muy intensa y no hay relación entre la causa y la consecuencia.

Según Freud, la ansiedad o angustia, como él la llamaba, era una reproducción del trauma del nacimiento. Esta postura posteriormente fue refutada diciendo que nace como una reacción a un estado de peligro y de nuevo surge cuando se reproduce dicho estado. De tal forma que aparece como dos posibilidades, “una, inadecuada con relación a una nueva situación peligrosa; la otra, adecuada para señalar y prevenir tal situación” (2021, p. 122).

Por otro lado, Smith menciona que en la ansiedad se tiene un enfoque de todo o nada y es común escuchar en las personas decir palabras como: nunca, nadie, definitivamente, siempre y debería. Y cuando la persona se siente amenazada termina reaccionando (sentir) en lugar de responder (pensar) ya que la ansiedad requiere una actuación rápida y eso solamente habla de que se es una persona reactiva (2022).

Tabla 1. Diferencia entre reaccionar y responder

| Reaccionar (sentir) | Responder (pensar) |
|---|---|
| Responder a correos no urgentes a las diez de la noche. | Compartir los pensamientos sin enfocarse en la reacción. |
| No arriesgarse por miedo al rechazo. | Ver el rechazo como algo manejable e inevitable. |
| Establecer plazos imposibles. | Establecer plazos realistas. |
| Tomar responsabilidades que no tienen interés o valor. | Decir no a tareas que no se corresponden con los valores e intereses. |
| Ser demasiado complaciente con los demás. | Abstenerse de manejar las emociones y los comportamientos de los demás. |
| Revisar redes sociales para ver si a la gente le gustó lo que se publicó. | |

Fuente: (Smith, 2022).

En la ansiedad se presentan tres creencias: a) que algo malo va a pasar, b) que será algo catastrófico y c) que no se podrá afrontar (Minden, 2022). Debido a estas creencias, la persona genera dos tipos de respuestas que a la larga crean problemas:

- 1) La evitación, ésta se refiere a la negativa por parte de la persona a participar en actividades gratificantes debido a que sus pensamientos, sentimientos y sensaciones son muy abrumadoras.
- 2) El afrontamiento basado en las emociones, son estrategias basadas en la respiración, el ejercicio y la alimentación pero su impacto es temporal; del mismo modo algunas veces se buscan estrategias como beber, comer comida chatarra, consumir drogas o enojarse pero son estrategias destructivas que no servirán de nada y en cambio pueden agravar la situación.

Castillo *et al.*, hacen alusión a la diferencia existente entre ansiedad estado y ansiedad rasgo:

La ansiedad estado constituye un estado emocional transitorio, reflejo de la interpretación de una situación estresante en particular, en un determinado período.

La ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, que influyen en la percepción del nivel de ansiedad de los estímulos que se presentan. Es decir, una persona con alta ansiedad rasgo percibirá un estímulo como más

amenazante y generador de ansiedad que una persona con baja ansiedad rasgo. Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad (2016, p. 232).

Luengo explica que en la etiología de la ansiedad se encuentran dos cuestiones, por una parte la *genética*, en la cual se encuentra una preprogramación sesgada; y por otra parte el *aprendizaje*, que tiene que ver con el tipo de crianza la cual pudo haber sido ansiosa, y que generalmente desarrollan un enorme potencial de detección, interpretación y respuesta muchas veces equivocadas de los hechos. En cualquiera de los dos casos, está presente siempre un disparador o detonante que es percibido por el individuo como una amenaza (2015).

En el año 2021, Michoacán aparece en los primeros lugares a nivel nacional con más ansiedad y depresión en sus habitantes adultos, la entidad ocupa la tercera posición en cuanto al porcentaje de población con síntomas de ansiedad, con una incidencia de 56.4%; es decir, casi seis de cada 10 personas entrevistadas dijeron padecer estos trastornos, del total, 63% son mujeres. En una peor condición solamente aparecen dos estados: Puebla y Chiapas, con 57.8% y 56.8% de incidencia, respectivamente. En cuarta posición está Guerrero, con 56.3%, seguido de Zacatecas con 56.1%, esto de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, (INEGI, 2021).

Respecto al tema de autoeficacia, éste fue acuñado por Albert Bandura en 1977 para referirse a la creencia personal que un individuo tiene de su capacidad para realizar una tarea concreta de forma exitosa, mencionando que:

el comportamiento de las personas puede predecirse mejor por las creencias que los individuos tienen de sus propias capacidades, porque esta autopercepción, llamada autoeficacia, influye profundamente en la elección de ciertas tareas y actividades, así como en el esfuerzo y la perseverancia que las personas despliegan cuando enfrentan desafíos e incluso cuando experimentan reacciones emocionales ante situaciones difíciles (Vera *et al.*, como se citó en Gutiérrez y Landeros, 2018, p. 2).

En ese sentido, la autoeficacia es entendida como el proceso en el que los estudiantes activan y sostienen cogniciones, afectos y comportamientos que están orientados a alcanzar los objetivos establecidos (Bandura, como se citó en Gutiérrez y Landeros, 2018). Por tal motivo, las personas que tienen alta autoeficacia realizan proyectos y actividades en los que se sienten competentes, se comprometen y están dispuestos a realizar cambios y a alcanzar sus metas; y por el contrario las personas con baja autoeficacia son más conservadoras, no se



arriesgan y no toman en cuenta las oportunidades que se les presentan, aún así personas con el mismo nivel de habilidad y conocimiento pueden tener conductas y/o resultados diferentes (Prieto, como se citó en Gutiérrez y Landeros, 2018).

Domínguez, retoma la definición de Bandura respecto a la autoeficacia académica, en donde se considera como “el conjunto de juicios de cada individuo sobre su capacidad para organizar y ejecutar acciones requeridas en el manejo y afronte de situaciones relacionadas con el ámbito académico” (2018, p. 40).

La autoeficacia negativa está estrechamente relacionada con el burnout, la depresión, la ansiedad y el desamparo; y por el contrario, las personas que tienen autoeficacia positiva son persistentes, dedicados y se encuentran satisfechos. De la misma forma, quienes cuentan con una autoeficacia adecuada tendrán la capacidad de responder de forma adecuada ante estresores como el exceso de horas en el trabajo, la sobrecarga, el conflicto de rol, la rutina o la presión temporal (Salanova *et al.*, como se citó en Pereira *et al.*, 2018).

Las personas con autoeficacia elevada modulan de mejor forma los estresores como el exceso de horas de trabajo, la sobrecarga cuantitativa, el conflicto de rol, la rutina, la presión temporal y las situaciones de acoso. Por el contrario las personas que tienen sentimientos de inseguridad, van a dudar de sus capacidades e incluso van a abandonar las actividades. De la misma forma, son personas que respecto al cuidado de su salud, se realizan estudios y cuidados de forma preventiva, se recuperan más rápido de las enfermedades, buscan tratamientos de forma anticipada, se adhieren mejor a los tratamientos, ponen en práctica conductas de autocuidado, la modificación de hábitos y estilo de vida (Del castillo, como se citó en Pereira *et al.*, 2018).

Existe evidencia de que los estudiantes que tienen una elevada autoeficacia, son aquellos que cuentan con perseverancia para cumplir con sus actividades, participan activamente en tareas, creen en sus capacidades, perciben las dificultades como desafíos, lo que les permite llevar a cabo estrategias acordes al contexto (Pintrich *et al.*, como se citó en Pereira *et al.*, 2018).

Por lo anteriormente señalado, la presente investigación se realizó por el interés que existía de saber si los procesos emocionales por los que estaban atravesando los jóvenes universitarios durante la pandemia por COVID-19 tuvieron alguna influencia en la percepción de la autoeficacia que en ese momento presentaban, ya que se observaba y se escuchaba que los universitarios estaban pasando por múltiples situaciones que les generaban trastornos emocionales como por ejemplo: ansiedad, depresión, estrés, relaciones interpersonales poco adecuadas, etc., y esto se veía reflejado en un bajo rendimiento, apatía



para asistir a clases virtuales y participar en ellas, así como una percepción de autoeficacia inadecuada.

Un número considerable de estudiantes universitarios y de todos los niveles educativos se vieron obligados a dejar las escuelas por situaciones que estuvieron fuera de sus manos, ya sea por cuestiones económicas, de salud, de desempleo, de muerte, de desintegración familiar y otras muchas que se presentaron durante el confinamiento y que tuvieron graves repercusiones en la salud mental de la sociedad en general, por tal motivo el objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de la ansiedad en la autoeficacia de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UMSNH y la hipótesis fue que la ansiedad influía limitando la autoeficacia en los estudiantes universitarios.

Materiales y Métodos

El método con el que se trabajó esta investigación es el hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo. La población fue la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), que se encuentra localizada en la Cd. de Morelia Michoacán, la cual, durante el ciclo escolar 2022-2022 contó con 1509 estudiantes, de los cuales 410 fueron de 4° semestre y 301 de 8° semestre. La muestra fue no probabilística y estuvo conformada por 234 estudiantes, se cuidó que cumplieran los criterios de inclusión de ser estudiantes de 4° y 8° semestre, los participantes se incluyeron de forma voluntaria y se tuvo un nivel de confianza de 90% ya que faltaron 16 participantes para que el nivel fuera de 95%.

De esos 234 participantes, 191 fueron mujeres y 43 hombres, los cuales tenían una edad entre 19 y 29 años, respecto al estado civil, 226 de los participantes son solteros(as), dos casadas(os), tres se encuentran en unión libre y tres dicen estar en “otro” estado civil. De la misma forma, 230 no tienen hijos y cuatro tienen entre uno y dos hijos, 118 se encontraban cursando el 4° semestre y 116 el 8° semestre.

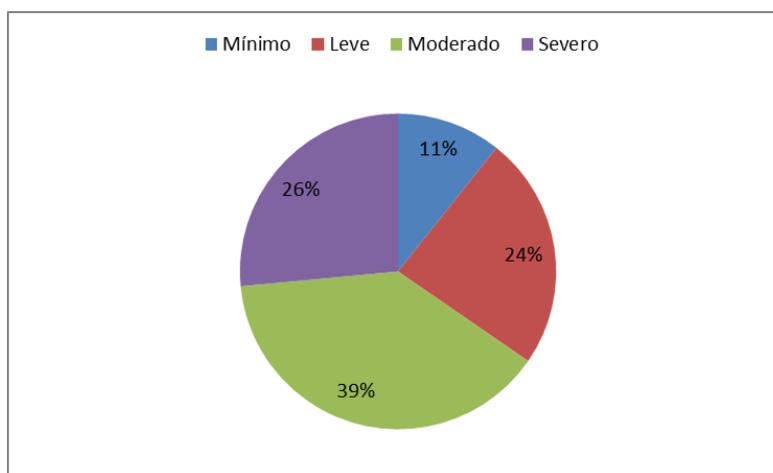
Se aplicaron dos instrumentos de forma virtual ya que en ese momento por la situación sanitaria no se pudieron aplicar de forma presencial. Los instrumentos fueron: el Inventario de Ansiedad de Beck revisado en Sanz et al. (2012), en donde se obtuvo un Alfa de Cronbach de .940 y la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996) con un Alfa de Cronbach de .891. Se tomó como referencia la Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov revisada en Moraguez-Iglesias *et al.*, (2017) y se decidió realizar la

comparación de los datos con la prueba de Spearman para muestras no paramétricas debido a la naturaleza de los datos que son cualitativos ordinales.

Resultados

En el Inventario de Ansiedad se encontró que de los 234 participantes, 25 de ellos que corresponde al 11% se encuentra con un grado mínimo de ansiedad; 56 participantes (24%) se encuentran con un grado leve de ansiedad; 91 de ellos (39%) se encuentran con un grado moderado de ansiedad y los restantes 62 (26%) de la muestra se encuentra con un grado severo de ansiedad, lo anterior se puede observar en la figura 1.

Figura 1. Nivel de ansiedad en los estudiantes de Psicología utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck.



Fuente: Elaboración propia.

En este Inventario de Ansiedad los indicadores más representativos y que tienen mayor impacto en los resultados generales fueron los siguientes: “Incapacidad para relajarse”, “miedo a que suceda lo peor” y “nerviosismo”, en estos indicadores puntuaron al más alto los participantes, lo que manifiesta que se tiene un alto grado de ansiedad; lo cual se puede observar en la tabla 2.

Tabla 2. Frecuencias por indicador del Inventario de Ansiedad de Beck

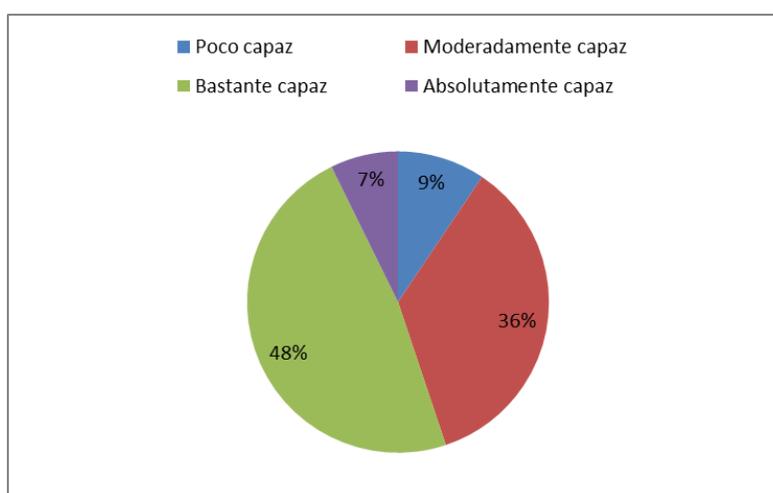
| | N Válidos | Per did os | Media | Median a | Mod a | Desv. Típ. |
|---|--------------|------------------|-------|-------------|----------|---------------|
| Hormigueo o entumecimiento | 234 | 0 | .83 | 1.00 | 0 | .809 |
| Sensación de calor | 234 | 0 | 1.26 | 1.00 | 1 | .923 |
| Temblor en las piernas | 234 | 0 | .94 | 1.00 | 0 | .940 |
| Incapacidad para relajarse | 234 | 0 | 1.59 | 2.00 | 1 | .923 |
| Miedo a que suceda lo peor | 234 | 0 | 1.57 | 2.00 | 2 | 1.039 |
| Mareos | 234 | 0 | .87 | 1.00 | 0 | .918 |
| Palpitaciones o taquicardia | 234 | 0 | 1.13 | 1.00 | 0 | 1.007 |
| Sensación de inestabilidad o inseguridad física | 234 | 0 | 1.30 | 1.00 | 1 | 1.026 |
| Terrores | 234 | 0 | .94 | 1.00 | 0 | .970 |
| Nerviosismo | 234 | 0 | 1.74 | 2.00 | 2 | .909 |
| Sensación de ahogo | 234 | 0 | .91 | 1.00 | 0 | 1.021 |
| Temblor de manos | 234 | 0 | 1.04 | 1.00 | 0 | .991 |
| Temblores generalizados o estremecimiento | 234 | 0 | .85 | 1.00 | 0 | .909 |
| Miedo a perder el control | 234 | 0 | 1.07 | 1.00 | 0 | 1.017 |
| Dificultad para respirar | 234 | 0 | .95 | 1.00 | 0 | .988 |
| Miedo a morir | 234 | 0 | .78 | 0.00 | 0 | 1.015 |
| Sobresaltos | 234 | 0 | .74 | 1.00 | 0 | .785 |
| Molestias digestivas o abdominales | 234 | 0 | 1.37 | 1.00 | 1 | 1.028 |
| Palidez | 234 | 0 | .47 | 0.00 | 0 | .688 |
| Rubor facial | 234 | 0 | .72 | .50 | 0 | .846 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|---|------|------|---|------|
| Sudoración (no debida al calor) | 234 | 0 | 1.00 | 1.00 | 0 | .996 |
|---------------------------------|-----|---|------|------|---|------|

Nota: Esta tabla muestra el resultado de las frecuencias que se obtuvieron en cada indicador del Inventario de Ansiedad de Beck.

En cuanto a la Autoeficacia se encontró que de los 234 participantes, 22 de ellos (9%) se perciben como poco capaces; 83 estudiantes (36%) se perciben moderadamente capaces; 112 de ellos (48%) se perciben como bastante capaces y los 17 restantes (7%) se consideran como absolutamente capaces, lo anterior se puede observar en la figura 2.

Figura 2. Percepción de Autoeficacia en los estudiantes de Psicología utilizando la Escala de Ansiedad General de Baessler y Schwarzer.



Fuente: Elaboración propia.

En esta Escala de Autoeficacia General, los indicadores más representativos y de mayor impacto fueron: “Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados” y “cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles”, en estos indicadores puntuaron más bajo los participantes, al puntuar más bajo en estos indicadores lo que se observa es que los participantes se perciben como poco eficaces, esto se puede observar en la tabla 3.

Tabla 3. Frecuencias por indicador la Escala de Ansiedad General de Baessler y Schwarzer

| | N Válidos | Perd idos | Media | Median a | Moda | Desv. Típ. |
|--|--------------|--------------|-------|-------------|------|---------------|
| Puedo encontrar la forma de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga | 234 | 0 | 1.52 | 2.00 | 2 | .865 |
| Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente | 234 | 0 | 2.03 | 2.00 | 2 | .780 |
| Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas | 234 | 0 | 1.68 | 2.00 | 2 | .880 |
| Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados | 234 | 0 | 1.43 | 1.00 | 1 | .882 |
| Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas | 234 | 0 | 1.52 | 2.00 | 1 | .875 |
| Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles | 234 | 0 | 1.30 | 1.00 | 2 | .910 |
| Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo | 234 | 0 | 1.56 | 2.00 | 1 | .806 |
| Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario | 234 | 0 | 2.03 | 2.00 | 2 | .761 |
| Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer | 234 | 0 | 1.61 | 2.00 | 2 | .833 |
| Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo | 234 | 0 | 1.64 | 2.00 | 2 | .813 |

Nota: Esta tabla muestra las frecuencias obtenidas por indicador en la Escala de Ansiedad General de Baessler y Schwarzer.

En la Correlación de Spearman, se obtuvo una significancia bilateral o valor (p) de 0.00, al ser el valor menor de 0.05 se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula, lo que quiere decir es que sí existe una correlación entre las variables de ansiedad y autoeficacia. De la misma forma se obtuvo un valor (r) de -0.284, al ser negativo el valor significa que a medida que aumenta la ansiedad disminuye la autoeficacia, y aunque el valor se pueda considerar bajo si se relacionan las variables.

La correlación que tiene más fuerza se encuentra en el nivel moderado de ansiedad, por lo que se puede observar que los participantes se encuentran muy cercanos a presentar niveles severos de ansiedad; y se relaciona con el nivel moderado de autoeficacia, pero en este caso este nivel se encuentra más cercano a una baja autoeficacia. Con esto se corrobora lo mencionado anteriormente acerca de que a medida que la ansiedad aumenta, la autoeficacia disminuye. Lo anterior se puede observar en la tabla 4.

Tabla 4. Correlación de Spearman entre las variables de Ansiedad y Autoeficacia

| | | | Resultado Autoeficacia | | | | Total | |
|-----------------------|--------------|--|--|-------------------|----------|-------------------|--------|--------|
| | | | Poco | Moderada mente | Bastante | Absoluta mente | | |
| Resultado Ansiedad | Mínimo | Recuento | 0 | 1 | 18 | 6 | 25 | |
| | | % dentro de Resultado Autoeficacia | 0.0% | 1.2% | 16.1% | 35.3% | 10.7% | |
| | Leve | Recuento | 4 | 15 | 33 | 4 | 56 | |
| | | % dentro de Resultado Autoeficacia | 18.2% | 18.1% | 29.5% | 23.5% | 23.9% | |
| | Moderad o | Recuento | 9 | 43 | 35 | 4 | 91 | |
| | | % dentro de Resultado Autoeficacia | 40.9% | 51.8% | 31.3% | 23.5% | 38.9% | |
| | Severo | Recuento | 9 | 24 | 26 | 3 | 62 | |
| | | % dentro de Resultado Autoeficacia | 40.9% | 28.9% | 23.2% | 17.6% | 26.5% | |
| | Total | | Recuento | 22 | 83 | 112 | 17 | 234 |
| | | | % dentro de Resultado Autoeficacia | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Como se mencionó en el apartado de resultados, el 26% de los participantes se encuentran en el nivel severo de ansiedad y el 39% en el nivel moderado, considerando que en esta escala el nivel moderado se encuentra más cercano al nivel severo, se considera que este resultado es representativo de que los participantes vivieron situaciones significativas y/o complicadas, y considerando que los instrumentos se aplicaron cuando los estudiantes iban incorporándose a clases presenciales después de estar un año en confinamiento por la pandemia, estos niveles de ansiedad pudieron ser generados por las múltiples situaciones por las que atravesaron los estudiantes universitarios durante ese lapso, los cuales fueron principalmente pérdidas en varias esferas de la vida como la económica, la salud, la laboral, las relaciones interpersonales, la social, etc. Estos resultados se pueden comparar con los encontrados por López-Wade y Viveros-Ojeda (2018) en donde encontró que el 14.65% de los estudiantes del área de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco padecen trastorno de ansiedad severa. De la misma forma González-Jaimes *et al.* (2021) encontraron en su investigación que 40.3% de estudiantes mexicanos entre 18 y 25 años presentaron ansiedad de moderada a severa, pero en este caso los que reflejaron este nivel de ansiedad fueron principalmente los estudiantes varones.

Es importante entonces el trabajo que se pueda realizar con los estudiantes universitarios respecto a las pérdidas que vivieron porque posiblemente esto pueda ser un detonante de los niveles de ansiedad que están presentando, y más aun tratándose de estudiantes de la carrera de Psicología, ya que ellos son los que en el futuro podrán brindar atención y apoyo a la sociedad que está presentando la misma sintomatología.

Por el contrario en los resultados de la Escala de Autoeficacia General, el 48% se consideraban en ese momento bastante eficaces, cabe señalar que la autoeficacia no se considera solamente en el ámbito académico, también se consideran cuestiones de la vida diaria y si las personas son capaces de solucionar las situaciones que se les presenten, de tal modo que ante las situaciones adversas que los universitarios vivieron, consideran que pudieron resolverlas de forma adecuada, por lo tanto se puede decir que cuentan con las herramientas y habilidades para lograrlo a pesar de lo que vivieron. Esto concuerda con a investigación realizada por Aguirre *et al.*, (2015) donde encontraron que las mujeres universitarias mexicanas en comparación con los hombres reportan puntuaciones más altas en autoeficacia percibida y con mayor necesidad y posibilidad de ser más autoeficaces, esto



se relaciona con los resultados de la presente investigación en donde 191 participantes de los 234 fueron mujeres.

Por lo tanto la principal aportación de esta investigación es que una vez identificado que los universitarios se consideran bastante eficaces aún en situaciones adversas; se le otorgue un peso más fuerte a las capacidades con las que cuentan para que esto a su vez pueda verse reflejado en una disminución de los síntomas de ansiedad que están presentando.

De la misma forma es importante mencionar que la correlación encontrada en esta investigación es negativa, es decir, que a medida que aumenta la ansiedad, disminuye la autoeficacia, pero esta correlación no es muy fuerte; esto también se encontró en una investigación realizada por Gutiérrez y Landeros (2018) donde encontraron que los puntajes obtenidos por los estudiantes, en las escalas de ansiedad, mostraron una correlación negativa con los puntajes obtenidos en la autoeficacia percibida; es decir, a mayor autoeficacia percibida menores niveles de ansiedad y coinciden con diversos autores en que la ansiedad leve o moderada, no centrada sobre la tarea; es decir, ansiedad estado, puede favorecer una mejor autoeficacia o bien afectarla, considerando que la ansiedad puede alterar el rendimiento de cualquier tarea que requiera atención, concentración y esfuerzo sostenido.

Algo similar se reflejó en la investigación de Domínguez (2018), donde encontró que las personas con mayor autoeficacia académica tienden a usar estrategias más vinculadas con el control de la situación previa al examen, que las destinadas a evitar o buscar apoyo. Los estudiantes que más confían en sus capacidades académicas suelen utilizar en mayor grado la estrategia orientada a la tarea.

Conclusión

Con lo anteriormente expuesto se concluye que en general los estudiantes universitarios presentaron síntomas de ansiedad de moderados a severos durante el período de confinamiento y posterior a éste, lo que definitivamente tuvo repercusiones en otros ámbitos de su vida personal, por lo tanto se propone realizar una intervención psicológica con los estudiantes que participaron en esta investigación a fin de disminuir los niveles de ansiedad y que esto se vea reflejado en una percepción alta de la autoeficacia, a la vez que se puedan rescatar todos los elementos positivos que permiten que los universitarios se consideren autoeficaces para que con esas mismas herramientas y habilidades se puedan disminuir los niveles de ansiedad.



La intervención iría encaminada a sólo disminuir los niveles de ansiedad, mas no a eliminarlos, ya que cierta parte de ansiedad es importante en todo ser humano para que cumpla con las metas, funciones o actividades que tiene que realizar, no es aconsejable pretender eliminar por completo los síntomas de ansiedad que pudieran presentar los estudiantes. La intervención se enfocaría específicamente al trabajo con los indicadores que están teniendo un mayor impacto como lo son: “Incapacidad para relajarse”, “miedo a que suceda lo peor” y “nerviosismo”, ya que son los que se encontraron con un mayor nivel de impacto respecto a los síntomas de ansiedad.

Futuras líneas de investigación

Para complementar los resultados encontrados en esta investigación se sugieren las siguientes líneas de trabajo para futuras investigaciones:

1.- Se propone realizar esta investigación con estudiantes universitarios de otras áreas del conocimiento para descartar que los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia General no se deban a que son estudiantes de Psicología y por ende tienen desarrollados otro tipo de recursos como la tolerancia, la empatía, la resiliencia, la comprensión, entre otros.

2.- Comparar ahora el grado de depresión con la autoeficacia para analizar si al igual que en esta investigación, a medida que la autoeficacia disminuye aumenta la depresión. Esto con la finalidad de poder desarrollar programas de intervención que apoyen en todos los efectos que la pandemia generó, ya que se ha observado un retroceso significativo en el desarrollo y/o manejo emocional en general en los estudiantes de todos los niveles académicos.

3.- Poder realizar estudios sobre conductas de riesgo que se están generando a partir de la ansiedad que los estudiantes tienen ya que muchas de ellas están poniendo en riesgo la integridad física y emocional de estos universitarios, y más tratándose de estudiantes del área de la salud, ya que en ellos va a recaer la salud mental de la población en un futuro cercano.

Agradecimientos

Se agradece a todos los estudiantes que de manera voluntaria participaron contestando los instrumentos de esta investigación, así como al Dr. Omar Ortíz Ávila por su apoyo en la revisión de este artículo y a la Dra. Mercedes Victoria Urquiza Martínez por su asesoría en el procesamiento de la información.



Referencias

- Aguirre, J., Blanco, J., Rodríguez-Villalobos, J. y Ornelas, M. (2015). Autoeficacia general percibida en universitarios mexicanos, diferencias entre hombres y mujeres. *Revista Formación Universitaria*, 8(5), 97-102. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062015000500011
- Baessler, J. y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de autoeficacia general. *Ansiedad y Estrés*. 2(1), 1-8. <https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a1.pdf>
- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-pdf-S2007505716000491>
- Domínguez, S. (2018). Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*, 19(1), 39-42. <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-pdf-S1575181316301097>
- Freud, S. (2021). *El ello y el yo*. Alianza editorial.
- García, A. (16 de diciembre de 2021). Es Michoacán líder... ¿en depresión y ansiedad! Primera plana. <https://primeraplana.mx/archivos/847837>
- González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C. y Ontiveros-Hernández, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios por confinamiento durante la pandemia por COVID-19. https://www.researchgate.net/publication/342107521_Impacto_psicologico_en_estudiantes_universitarios_mexicanos_por_confinamiento_durante_la_pandemia_por_Covid-19
- Gutiérrez, A. y Landeros, M. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 37(1), 1-25. <http://rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/76>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). (14 de diciembre de 2021). Resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado, ENBIARE. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf



- López-Wade, A. y Vivero-Ojeda, V. (2018). Incidencia y grado de ansiedad en estudiantes del área de ciencias de la salud. *Salud en Tabasco*, 24(1), 21-26. <https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/ssaludtabasco/21.pdf>
- Luengo, D. (2015). *Los secretos de la ansiedad*. Paidós.
- Minden, J. (2022). *Enséñale a tu ansiedad quién manda*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Moraguez-Iglesias, A., Espinosa-Torres, M. y Morales-Peralta, L. (2017). La prueba de hipótesis Kolmogorov-Smirnov para dos muestras grandes con una cola. *Luz*, 16(3), 77-89. <https://www.redalyc.org/pdf/5891/589166504009.pdf>
- Pereira, C., Ronchieri, C. Rivas, A., Trueba, D., Mur, J. y Páez, N. (2018). Autoeficacia: Una revisión aplicada a diversas áreas de la Psicología. *Universidad del Salvador*, 16(2), 299-325. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612018000200004
- Sanz, J., García-Vera, M. y Fortún, M. (2012). El “inventario de ansiedad de Beck” (BAI): Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. *Psicología Conductual*, 20(3), 563-583. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz_20-30a.pdf
- Smith, K. (2022). *(No) todo está jodido*. Planeta Mexicana.