

Modelo Preventivo para Reducir Niveles de Ansiedad y Depresión en Estudiantes

Meré Juárez José Ángel ¹
Instituto Tecnológico de la Laguna
Torreón, Coahuila, México, C.P. 2700
angelmere18@hotmail.com

Resumen:

En este artículo se propone un modelo preventivo basado en el desarrollo humano para reducir niveles de ansiedad y depresión en estudiantes. Los estudiantes muestran mejoras en el bienestar emocional, lo cual refleja una disminución significativa en sus niveles de ansiedad y depresión. Es necesario contar con un equipo de apoyo multidisciplinario para implementar este modelo en contextos más amplios. Este enfoque preventivo integra el desarrollo humano con la intervención psicológica temprana. Los resultados indican que el modelo contribuye a mejorar el bienestar integral de los estudiantes y es aplicable en contextos similares.

Palabras clave: Desarrollo humano, ansiedad, depresión, modelo preventivo, salud mental, bienestar estudiantil, intervención temprana.

Abstract:

This article proposes a preventive model based on human development to reduce levels of anxiety and depression in students. Students show improvements in emotional well-being, reflecting a significant decrease in their levels of anxiety and depression. A multidisciplinary support team is needed to implement this model in broader contexts. This preventive approach integrates human development with early psychological intervention. The results indicate that the model contributes to improving the overall well-being of students and is applicable in similar contexts.

Keywords: human development, anxiety, depression, preventive model, mental health, student well-being, early intervention

Introducción

La ansiedad y la depresión son problemas crecientes entre estudiantes universitarios, afectando su bienestar emocional y rendimiento académico. Marian Rojas Estapé sostiene que *"la salud mental depende, en gran medida, de la gestión de nuestras emociones y el autocuidado"* (Estapé, 2018). En este contexto, el enfoque del desarrollo humano se convierte en una herramienta eficaz para prevenir y mitigar estos trastornos, promoviendo un equilibrio integral en los estudiantes.

La presente investigación pretende dar a conocer la importancia del Desarrollo Humano como modelo Preventivo para reducir niveles de ansiedad y depresión en un grupo de estudiantes del Tecnológico de La Laguna de la ciudad de Torreón, Coahuila. Las habilidades blandas son un grupo de competencias y destrezas relacionadas con la inteligencia emocional que facilitan una interacción más efectiva entre las personas y, en el contexto universitario, potencian el rendimiento académico. Estas habilidades blandas se desarrollan mediante el acompañamiento o tutoría en proyectos o estrategias que implican colaboración, trabajo en equipo, toma de decisiones para la resolución de problemas, así como las actividades extracurriculares que contribuyen al desarrollo de habilidades como la comunicación, la gestión del tiempo y el estrés.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo en los estudiantes son violencia, ansiedad, depresión, adicciones y suicidio. En la figura 1 se representa el caso de una persona con ansiedad y en la figura 2 a una persona con adicción.

Factores de protección

La relevancia de la educación, la formación integral, el arte y el desarrollo humano radica en su capacidad para prevenir la ansiedad. Estos elementos favorecen la creación de mecanismos y hábitos que integran la inteligencia, la motivación y la acción. Además, se centran en el disfrute individual y en las relaciones interpersonales; promueven el esfuerzo tanto personal como grupal para alcanzar objetivos; entrenan en el aplazamiento de gratificaciones asimismo contribuye a interiorizar la existencia de normas. De esta forma, fomentan competencias personales y morales caracterizadas por una mayor autoestima, que se reflejan en una mayor autoconfianza y un ajuste más positivo. Esto contribuye a desarrollar competencias esenciales para la vida personal y profesional.



Figura1. Dibujo de la a persona con ansiedad



Figura2. Dibujo de persona con adicción.

Metodología

Se empleó una metodología enfocada en el desarrollo de habilidades personales:

1. Talleres de autoconocimiento y manejo del estrés permiten a los estudiantes fortalecer su autoconfianza y enfrentarse a los desafíos académicos con mayor resiliencia.
2. Técnicas de gestión y regulación emocional. El Dr. David Hawkins destaca que *"la elevación de nuestra conciencia emocional puede llevarnos a un estado de paz y salud mental"* (Hawkins, 2004).
3. Se utilizan herramientas psicométricas para evaluar los niveles de ansiedad, depresión y autoestima:

- **Inventario de Ansiedad y Depresión de Beck**

Los inventarios de ansiedad y depresión de Aaron Beck son herramientas ampliamente utilizadas en el ámbito de la salud mental. A continuación, se describen ambos instrumentos, incluyendo su propósito, estructura, puntajes, y unidades de medida.

Caso de Estudio: Desarrollo de Habilidades Blandas en Estudiantes de Energías Renovables

El grupo que participó en esta investigación está conformado por 30 estudiantes de la carrera de Energías Renovables, de los cuales 9 son mujeres y 21 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 21 años. Los estudiantes de este grupo se muestran en la Figura 1.



Figura 1. Grupo de la carrera de Ingeniería en Energías Renovables.

Se realizaron diferentes actividades recreativas como la asistencia al Jardín Etnobiológico en Viesca, Coahuila (Figura 2).



Figura 2. Visita al Jardín Etnobiológico en Viesca, Coahuila.

Así mismo, los alumnos del taller participan en las actividades deportivas de voleibol y básquetbol obteniendo el primer lugar en ambas competencias, quedando bicampeones (Figuras 3 y 4).



Figura 3. Campeones en voleibol



Figura 4. Campeones en básquetbol

También participaron en un taller de yoga, con el fin de desarrollar la habilidad de mantener un balance entre el bienestar físico y emocional, así como a relajarse y disminuir el estrés.



Figura 5. Sesión de meditación y yoga en el Bosque Venustiano Carranza.

Además, asistieron a talleres especiales como plática con la Sexóloga Valeria Salazar (Figura 6) y al taller Implementación de habilidades enfocadas al éxito académico y personal (Figura 7).



Figura 6. Terminando sesión con la Sexóloga Valeria Salazar en el Centro de Información del Tec Laguna.



Figura 7. Estudiantes de la carrera de Energías Renovables en el Taller “Implementación de habilidades enfocadas al éxito académico y personal”.

Durante el semestre se le dio seguimiento al nivel de ansiedad y depresión aplicando el Inventario de Beck (1961), así como al nivel de autoestima aplicando la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965).

Inventario de Depresión de Beck (BDI)

Se basa en la teoría cognitiva de la depresión, que establece que los pensamientos negativos y las interpretaciones distorsionadas de la realidad contribuyen a la aparición y mantenimiento de este trastorno. Consta de 21 ítems, cada uno relacionado con un síntoma específico de la

depresión, como el estado de ánimo triste, la pérdida de interés, los sentimientos de culpa, la dificultad para dormir, entre otros.

Puntaje: Cada ítem tiene un rango de respuestas de 0 a 3, donde el puntaje total varía entre 0 y 63. A mayor puntaje, mayor es la gravedad de los síntomas depresivos.

Interpretación de puntajes:

0-13: Mínima depresión

14-19: Depresión leve

20-28: Depresión moderada

29-63: Depresión severa

Unidad de medida: Se utiliza una escala ordinal en la que cada rango refleja la intensidad de los síntomas en base a la autopercepción del paciente. Este puntaje se convierte en un indicador de la severidad de la depresión.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Evalúa la severidad de los síntomas de ansiedad. Está diseñado para diferenciar entre síntomas de ansiedad y de depresión, aunque ambos puedan coexistir. La ansiedad en el contexto de esta prueba se define como un estado de intensa inquietud y malestar.

Estructura: Consiste en 21 ítems que describen síntomas comunes de ansiedad, como temblores, palpitaciones, sudoración, miedo a perder el control, entre otros.

Puntaje: Cada ítem se califica de 0 a 3, lo que lleva a un puntaje total entre 0 y 63.

Interpretación de puntajes:

0-7: Ansiedad mínima

8-15: Ansiedad leve

16-25: Ansiedad moderada

26-63: Ansiedad severa

Unidad de medida: Al igual que en el BDI, se utiliza una escala ordinal, lo que permite valorar la intensidad de los síntomas según la percepción subjetiva del paciente.

Los resultados son interpretados por un profesional de la salud mental, quien, además de considerar los puntajes, toma en cuenta otros factores del historial clínico del paciente.

Escala de Autoestima de Rosenberg:

La Escala de Autoestima de Rosenberg es una herramienta de evaluación psicológica utilizada para medir la autoestima global de un individuo, entendida como la percepción general que una persona tiene de su propio valor.

Puntaje: La escala total va de 10 a 40 puntos. Para las afirmaciones negativas (ítems 3, 5, 8, 9 y 10), la puntuación se invierte, ya que una respuesta de "Muy de acuerdo" en estas afirmaciones indicaría una baja autoestima. Al sumar todas las respuestas, se obtiene un puntaje total que permite evaluar la autoestima global del individuo.

Interpretación de puntajes:

10-15: Baja autoestima

16-25: Autoestima moderada

26-40: Alta autoestima

La escala utiliza una medida ordinal que da un puntaje total interpretado en categorías, lo que permite comprender el nivel de autoestima global en función de la autopercepción de la persona. Se anexa el test en el anexo A.

Rueda de la Vida: Visualiza la satisfacción en áreas vitales, identificando desequilibrios emocionales. Como se observa en el Anexo B

Resultados

Los participantes en este estudio fueron 30 alumnos de la carrera de Energías Renovables, de los cuales 9 son mujeres y 21 hombres; El rango de edad estuvo comprendido de 18 a 21 años. Se utilizó una metodología basada en desarrollar habilidades personales.

Al aplicar el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck, 1961) se encontró que los resultados de **Ansiedad** por grupo en el mes de agosto fueron de 461 puntos psicométricos y disminuyó en octubre a 420, dejando una diferencia de 41 puntos y en diciembre, vuelve a subir debido a que en el cierre de semestre entregaron trabajos finales, exámenes, exposiciones en una feria científica 448 (Figura 8). En la figura 9 se puede apreciar mejor este comportamiento.

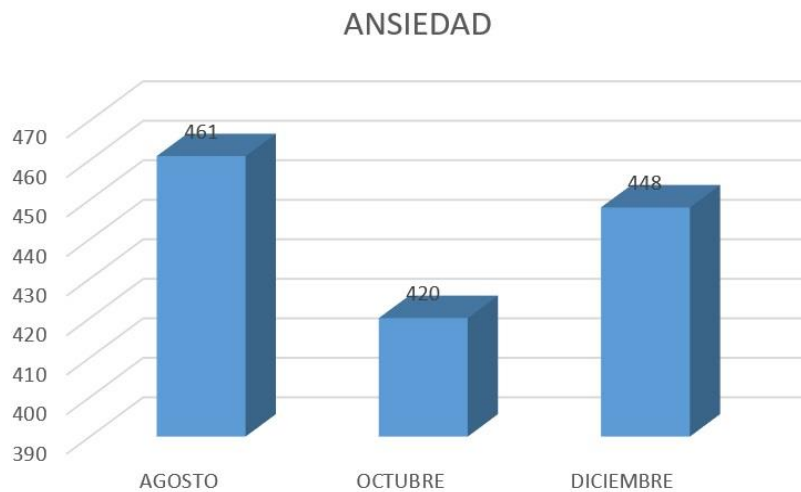


Figura 8. Resultados por grupo de los meses agosto, octubre y diciembre 2023 del Inventario de Ansiedad de Beck

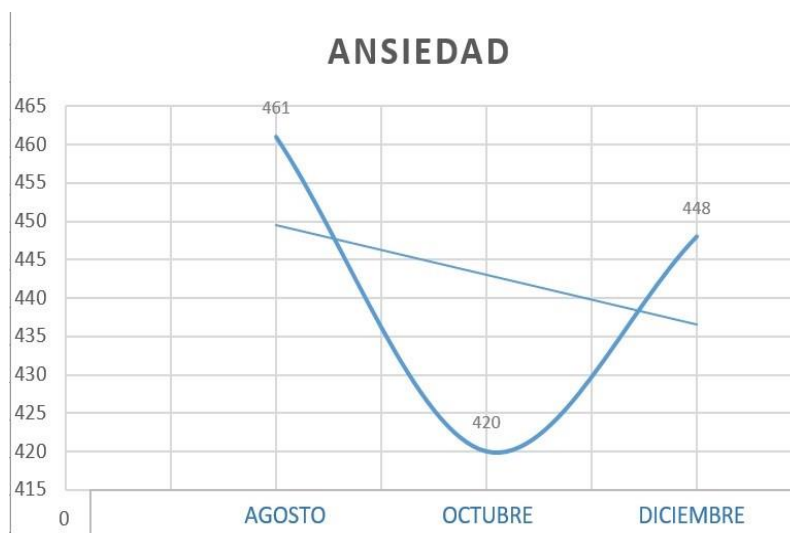


Figura 9. Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck

En lo que se refiere a los resultados de Inventario de **Depresión** de Beck, se observa una tendencia a la baja o disminución del nivel de depresión, el grupo se encuentra en un valor de

417 puntos psicométricos en agosto y va disminuyendo hasta llegar a 203 en diciembre (Figura 10).

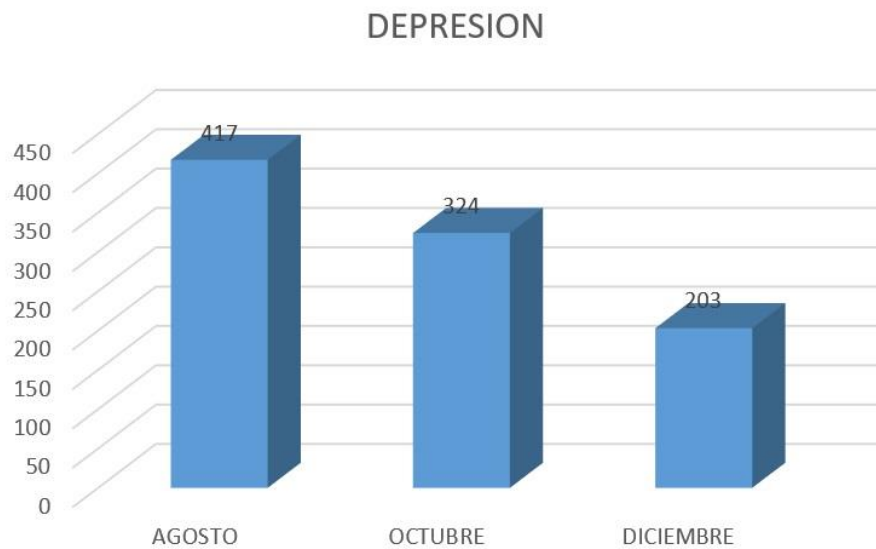


Figura 10. Resultados del Inventario de Depresión de Beck semestre agosto – diciembre 2023.

Los resultados sobre la **Autoestima** indican un mayor crecimiento, empezando en agosto con un nivel de 566 puntos y llegando hasta 890 en diciembre (Figura 11).

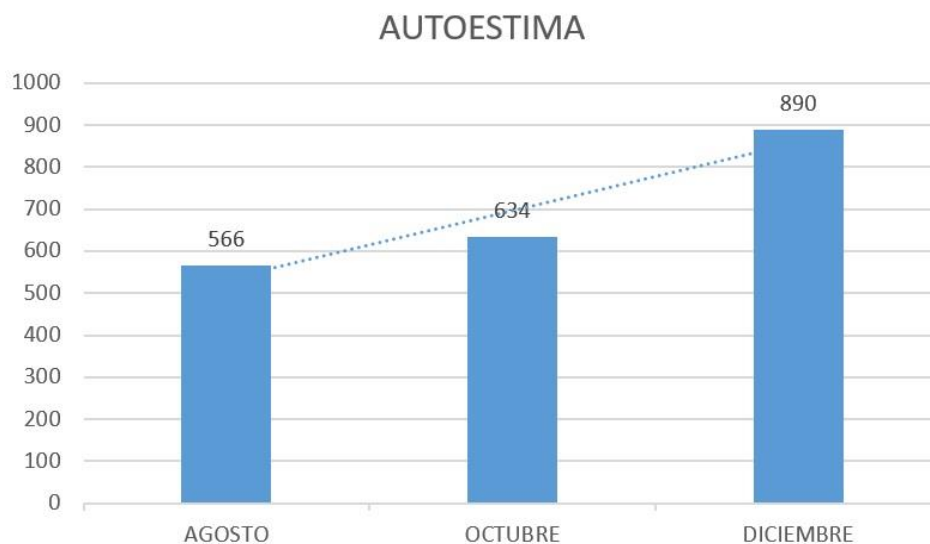


Figura 11. Resultados del Inventario de Autoestima de Beck durante el semestre agosto–diciembre 2023.

La implementación del modelo preventivo en el Instituto Tecnológico de La Laguna mostró una reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión de los estudiantes. Las pruebas psicométricas aplicadas permitieron identificar a aquellos que requerían intervención temprana, logrando así prevenir el agravamiento de los síntomas.

El modelo incluyó sesiones con especialistas, tales como Sexualidad Responsable con Valeria Salazar, charlas de motivación con Daniel Noriega campeón boxeador, prácticas de yoga, meditación y respiración consciente además de actividades deportivas. Estas intervenciones crearon un entorno favorable para el bienestar y el crecimiento personal de los estudiantes.

Hallazgos y/o conclusiones

Este modelo preventivo basado en el desarrollo humano ha demostrado ser efectivo en la reducción de niveles de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios. Promoviendo un desarrollo integral y habilidades emocionales, los estudiantes mejoraron su bienestar general y enfrentan los retos académicos con mayor confianza.

Los estudiantes de Ingeniería expuestos a múltiples factores de riesgo están aprendiendo técnicas que les permiten manejar sus emociones y relacionarse con los demás. Ellos mismos mejoran la convivencia, reducen sus niveles de estrés, logran más motivación por el aprendizaje, mayor optimismo y unión con el compañero. Al final, retoman la escuela con objetivos claros, su gusto por aprender, por hacer las cosas que son importantes, aprenden que ellos tienen el enfoque suficiente para reponerse a los problemas que tienen en su desarrollo, cualquiera que sea. Mediante la participación en el taller y las sesiones enfocadas en Desarrollo humano, se logró reducir los niveles de ansiedad y depresión durante el semestre, se continuará valorando y capacitando a este grupo. La autoestima se elevó de manera significativa en la mayoría de los evaluados.

Por lo anterior podemos concluir que el desarrollo de habilidades blandas es muy importante para un buen rendimiento académico en los estudiantes universitarios y nos permite identificar tareas importantes en la aplicación de métodos y enfoques para propiciar dichas habilidades como lo son: actividades extracurriculares tanto deportivas como culturales, programa de tutorías, seminarios y talleres, aprendizaje basado en proyectos reales que contribuirán a formar personas y profesionistas de éxito dado que fomentan su desarrollo en su autoestima y autoconfianza.

Anexos

Anexo A. Escala de autoestima de Rosemberg (1965).

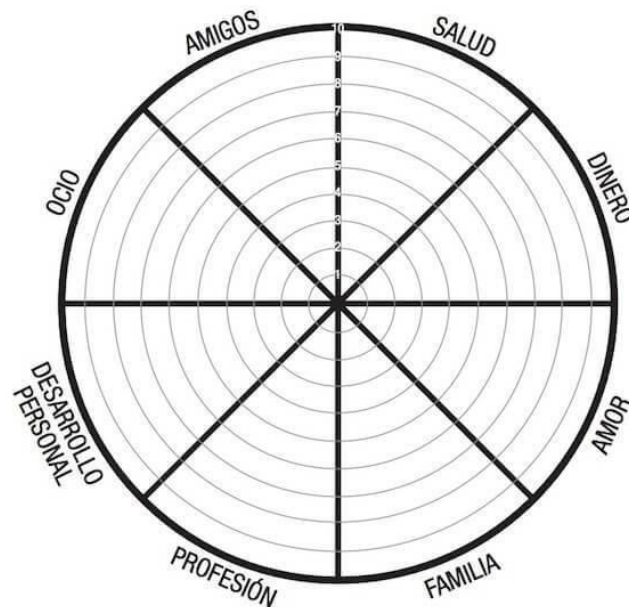
Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

1	2	3	4
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Casi siempre pienso que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	Casi siempre me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4
8*	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Nota: * = Retirar ítem

Anexo B. Rueda de las dimensiones del Desarrollo humano (io-social,1 de febrero 2021).



Citas y referencias

- Beck, A. T. (1961). *An Inventory for Measuring Depression*. Archives of General Psychiatry, 4, 561-571.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Dispenza, J. (2017). *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*. Hay House.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Etapé, M. R. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Espasa.
- Hawkins, D. (2004). *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*. Hay House.
- io-social. (1 de febrero 2021). *La rueda de la vida: Técnicas de Trabajo*. Instituto Online de Intervención Social. <https://www.io-social.es/la-rueda-de-la-vida/>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.