

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i2.4131>

## **Ansiedad y depresión en estudiantes de psicología**

### **Anxiety and depression in psychology students**

Mateo David Estrada-Yunda

[mestrada.research@gmail.com](mailto:mestrada.research@gmail.com)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-7084-7862>

Britney Salome Apupalo-Flores

[britnsaloaf2004@gmail.com](mailto:britnsaloaf2004@gmail.com)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-4868-2774>

Jeniffer Adriana-Ramírez

[adrianarm080@gmail.com](mailto:adrianarm080@gmail.com)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-8137-7363>

Andrea Gabriela Suárez-López

[ua.andreasl01@uniandes.edu.ec](mailto:ua.andreasl01@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6151-5006>

Recibido: 15 de diciembre 2023

Revisado: 20 de enero 2024

Aprobado: 15 de marzo 2024

Publicado: 01 de abril 2024

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar los niveles de ansiedad y depresión de los estudiantes de la carrera de psicología en Uniandes. **Método:** Descriptivo observacional, la población fue de 88 estudiantes de la carrera de psicología de UNIANDES. **Resultados:** Los resultados reflejan una gran variabilidad de grados de depresión, existe muy poca diferencia entre no deprimido y depresión leve, a pesar de ello, la depresión Severa y Moderada sobresalen, el análisis de la media aritmética corresponde a  $M = 12,107$ , lo que refleja una depresión menor en los sujetos. **Conclusión:** La elevada prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de psicología resalta la necesidad urgente de intervenciones específicas dentro de los programas académicos que aborden estos trastornos de manera proactiva. Dada la naturaleza introspectiva y emocionalmente exigente de su formación, estos estudiantes enfrentan desafíos únicos que pueden aumentar su vulnerabilidad a problemas de salud mental.

**Descriptor:** Ansiedad; depresión; estudiantes de psicología. (Fuente: DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the levels of anxiety and depression of psychology students at Uniandes. **Method:** Descriptive observational, the population was 88 students of the psychology career of UNIANDES. **Results:** The results reflect a great variability of degrees of depression, there is very little difference between not depressed and mild depression, however, Severe and Moderate depression stand out, the analysis of the arithmetic mean corresponds to  $M = 12.107$ , which reflects a lower depression in the subjects. **Conclusion:** The high prevalence of anxiety and depression among psychology students highlights the urgent need for specific interventions within academic programs that proactively address these disorders. Given the introspective and emotionally demanding nature of their training, these students face unique challenges that may increase their vulnerability to mental health problems.

**Descriptors:** Anxiety; depression; psychology students. (Source: DeCS).

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

## **INTRODUCCIÓN**

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales prevalentes que afectan a una gran parte de la población mundial, y su incidencia es particularmente alarmante entre los estudiantes universitarios. En el caso específico de los estudiantes de psicología, este fenómeno adquiere una dimensión singular. Estos estudiantes, que están en proceso de formación para entender y tratar problemas de salud mental, se enfrentan a un doble desafío: manejar sus propias dificultades emocionales mientras adquieren los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para ayudar a otros.<sup>1 2 3 4 5 6 7 8</sup>

Los estudiantes de psicología pueden estar en un riesgo elevado de padecer ansiedad y depresión debido a la presión académica, la exposición constante a temas sensibles relacionados con el sufrimiento humano, y las altas expectativas profesionales que enfrentan<sup>10 11 12 13 14 15</sup> la autoexigencia y la necesidad de demostrar competencias en su área de estudio pueden exacerbar los síntomas de estos trastornos. Este contexto crea un ciclo preocupante donde futuros profesionales de la salud mental lidian con problemas psicológicos que podrían comprometer no solo su bienestar personal, sino también su capacidad para ejercer su futura profesión de manera efectiva.

El objetivo de este estudio fue evaluar los niveles de ansiedad y depresión de los estudiantes de la carrera de psicología en Uniandes.

## **MÉTODO**

Descriptivo observacional.

La población fue de 88 estudiantes de la carrera de psicología de UNIANDES.

Se aplicó encuesta y cuestionario estandarizado Hamilton.

Se aplicó estadística descriptiva.

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

## **RESULTADOS**

Los resultados de la investigación muestran que el 54,5% de los participantes mantiene una ansiedad de tipo leve, seguido del 19,3% con una ansiedad moderada, el 18,2% con una ansiedad severa y, el 8,0% con una ansiedad muy severa. Reflejando que en su mayoría existe una prevalencia de ansiedad leve. Además, el análisis de la media aritmética corresponde a  $M = 11,107$ , lo que refleja una ansiedad leve en los sujetos.

Los resultados del estudio muestran que el 31,8% de los participantes no se encuentra deprimido, el 25,0% muestra una depresión leve, el 15,9% con una depresión moderada, el 10,2% muestra una depresión severa, y el 17,0% muestra una muy severa. Los resultados reflejan una gran variabilidad de grados de depresión, existe muy poca diferencia entre no deprimido y depresión leve, a pesar de ello, la depresión Severa y Moderada sobresalen, el análisis de la media aritmética corresponde a  $M = 12,107$ , lo que refleja una depresión menor en los sujetos.

## **DISCUSIÓN**

El abordaje de la ansiedad y la depresión en estudiantes de psicología requiere una perspectiva matizada que reconozca la singularidad de esta población en comparación con otros grupos académicos, como los estudiantes de medicina, que han sido el foco predominante de investigaciones en salud mental. A pesar de las similitudes en la presión académica y las expectativas profesionales, los estudiantes de psicología enfrentan desafíos únicos derivados de la naturaleza introspectiva y emocionalmente exigente de su disciplina.<sup>2 4 6 8</sup>

Estudios previos sobre la salud mental en estudiantes de medicina han demostrado una alta prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión, exacerbados por factores como la carga académica, la exposición a situaciones de alta presión, y el impacto de eventos globales como la pandemia de COVID-19.<sup>1 3 9</sup> Sin embargo, los estudiantes de psicología, al estar continuamente expuestos a la exploración de sus propios estados emocionales

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

y los de otros, pueden estar en un riesgo aún mayor. Este riesgo se ve incrementado por la necesidad de confrontar temas sensibles como el trauma, la depresión y la ansiedad en un contexto académico, lo que puede llevar a una mayor vulnerabilidad emocional.

La literatura sugiere que la integración de estrategias de autocuidado y la promoción del bienestar emocional dentro de los programas académicos es crucial para mitigar el impacto de estos trastornos en la salud mental de los estudiantes.<sup>11 14</sup> En este sentido, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de proporcionar recursos y apoyo adecuados, no solo en términos de acceso a servicios de salud mental, sino también a través de la formación en habilidades de afrontamiento y resiliencia desde el inicio de la carrera académica.

Se debe considerar la influencia del género y el contexto cultural en la manifestación y manejo de la ansiedad y la depresión. Por ejemplo, se ha observado que las estudiantes de medicina pueden experimentar una mayor incidencia de síntomas depresivos y de ansiedad relacionados con factores como la nutrición y los síntomas menstruales, lo que podría ser extrapolable a estudiantes de psicología.<sup>1</sup> La comprensión de estas diferencias es esencial para desarrollar intervenciones más efectivas y personalizadas.

## **CONCLUSIONES**

La elevada prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de psicología resalta la necesidad urgente de intervenciones específicas dentro de los programas académicos que aborden estos trastornos de manera proactiva. Dada la naturaleza introspectiva y emocionalmente exigente de su formación, estos estudiantes enfrentan desafíos únicos que pueden aumentar su vulnerabilidad a problemas de salud mental. Integrar estrategias de autocuidado, promover el bienestar emocional y proporcionar apoyo psicológico adecuado son acciones esenciales para no solo mejorar el bienestar de los estudiantes durante su formación, sino también para garantizar que estén mejor

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

preparados para enfrentar los desafíos de su futura práctica profesional en la salud mental.

## **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

## **FINANCIAMIENTO**

Autofinanciado.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los agentes sociales involucrados en el proceso investigativo.

## **REFERENCIAS**

1. Wilkes C, Lewis T, Brager N, et al. Wellbeing and mental health amongst medical students in Canada. *Int Rev Psychiatry*. 2019;31(7-8):584-587. <http://dx.doi.org/10.1080/09540261.2019.1675927>
2. Quek TT, Tam WW, Tran BX, et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(15):2735. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16152735>
3. Cheng J, Liao M, He Z, et al. Mental health and cognitive function among medical students after the COVID-19 pandemic in China. *Front Public Health*. 2023;11:1233975. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1233975>
4. Jestin M, Sharma S, Jhaveri D, et al. Mental health differences in medical students based on curriculum and gender. *BMC Med Educ*. 2023;23(1):971. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-023-04946-2>
5. Schad A, Layton RL, Ragland D, Cook JG. Mental health in medical and biomedical doctoral students during the 2020 COVID-19 pandemic and racial protests. *Elife*. 2022;11:e69960. <http://dx.doi.org/10.7554/eLife.69960>
6. Masri R, Kadhum M, Farrell SM, Khamees A, Al-Taiar H, Molodynski A.

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

- Wellbeing and mental health amongst medical students in Jordan: a descriptive study. *Int Rev Psychiatry*. 2019;31(7-8):619-625.  
<http://dx.doi.org/10.1080/09540261.2019.1670402>
7. Arévalo S, Vega V. Comparacion de la salud mental de estudiantes de un instituto superior tecnologico durante la covid-19 [Comparison of the mental health of students of a technological high school during covid-19] *RP UNEMI*. 2022;6(10):96-111.
  8. Colonnello V, Leonardi G, Farinelli M, Russo PM. The relationship of psychological health and primary emotional traits in medical students. *Med Teach*. 2023;45(7):717-723. <http://dx.doi.org/10.1080/0142159X.2022.2152662>
  9. Lee J, Solomon M, Stead T, Kwon B, Ganti L. Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychol*. 2021;9(1):95. <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-021-00598-3>
  10. March-Amengual JM, Cambra Badii I, Casas-Baroy JC, et al. Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(6):3356. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19063356>
  11. Thun-Hohenstein L, Höbinger-Ablasser C, Geyerhofer S, Lampert K, Schreuer M, Fritz C. Burnout in medical students. *Burnout bei Medizinstudent\*innen*. *Neuropsychiatr*. 2021;35(1):17-27. <http://dx.doi.org/10.1007/s40211-020-00359-5>
  12. Burnatowska E, Surma S, Olszanecka-Glinianowicz M. Relationship between Mental Health and Emotional Eating during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022;14(19):3989. <http://dx.doi.org/10.3390/nu14193989>
  13. Fukushima K, Fukushima N, Sato H, Yokota J, Uchida K. Association between nutritional level, menstrual-related symptoms, and mental health in female medical students. *PLoS One*. 2020;15(7):e0235909. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0235909>
  14. McKerrow I, Carney PA, Caretta-Weyer H, Furnari M, Miller Juve A. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Med Educ*. 2020;25(1):1709278. <http://dx.doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>

Mateo David Estrada-Yunda; Britney Salome Apupalo; Jeniffer Adriana Ramírez; Andrea Gabriela Suárez-López

15. Pérez T, Pardo MC, Cabellos Y, et al. Mental health and drug use in college students: Should we take action?. *J Affect Disord.* 2023;338:32-40. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.080>

©2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).