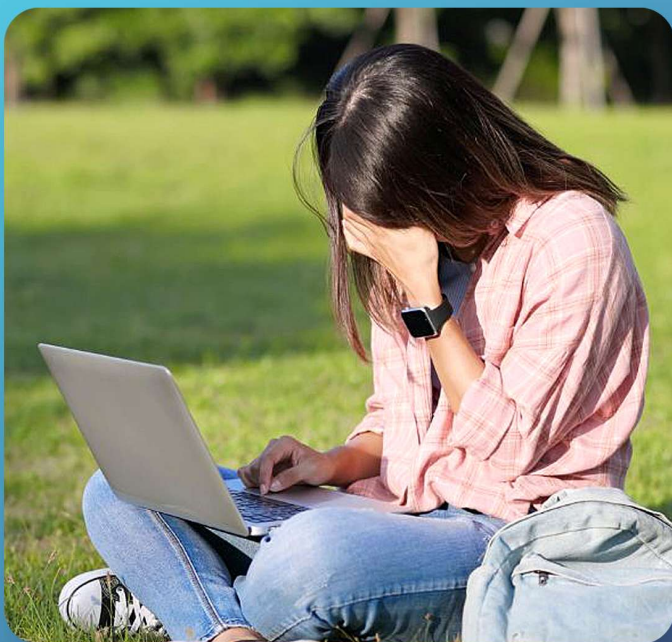


Universidad Modular Abierta

Centro Regional de Sonsonate
Dirección de Investigación



Impacto del programa para el manejo de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios

Investigación 2024



**IMPACTO DEL PROGRAMA
PARA EL MANEJO DE LAS
CARACTERÍSTICAS
ANSIOSO-DEPRESIVAS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Jacquelinne Cristina Rivera Ochoa
Raúl Eduardo Trejo García

152

R621i Rivera Ochoa, Jacqueline Cristina

slv Impacto del programa para el manejo de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios : ansiedad y depresión / Jacqueline Cristina Rivera Ochoa, Raúl Eduardo Trejo García ; coordinadora de diseño gráfico Lidia de Pineda ; diseño y diagramación José David Calderón Aragón. -- 1ª ed. -- Sonsonate, El Salv. : Universidad Modular Abierta (UMA), 2025.
50 p. : il., tablas, gráficos ; 22 cm.

ISBN 978-99983-58-53-9 <impreso>

1. Ansiedad. 2. Depresión. 3. Trastornos emocionales. 4. Salud mental. 5. Psicología clínica. I. Trejo García, Raúl Eduardo, coaut. II. Título.

BINA/jmh

ISBN: 978-99983-58-53-9

Doctora Judith Virginia Mendoza de Díaz
Rectora

Licdo. MARH. Edgar Armando Jiménez Yánez
Vicerrector

Ing. MED. Elsa Doris Medrano Martínez
Directora Centro Regional de Sonsonate

Mtro. Ricardo Cayetano Martínez Martínez
Director de Investigación

Mtra. Jacqueline Cristina Rivera Ochoa
Mtro. Raúl Eduardo Trejo García
Investigadores

UMA



Licda. Lidia de Pineda
Coordinadora de Diseño Gráfico
cpcreativapublicitaria@gmail.com

Licdo. José David Calderón Aragón
Diseño y Diagramación

@Copy Right
El Salvador
Primera Edición
25 ejemplares

Universidad Modular Abierta
Calle Salarrué N° 3-4
Barrio El Pilar, Sonsonate,
El Salvador, C. A.
Tels.: (503) 2486-1300
www.umasonsonate.edu.sv

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
1.0 CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.1 Situación Problemática	8
1.2 Enunciado del problema	9
1.3 Justificación	9
1.4 Alcances, limitaciones y delimitaciones	9
1.5 Objetivos	10
2.0 CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA	11
2.1 ¿Qué es un programa en psicología?	12
2.2 Tipos de programas que se aplican en psicología	13
2.3 La ansiedad y depresión en el contexto universitario	13
2.4 La depresión	15
2.5 Estrategias de prevención y/o promoción para características ansioso-depresivas	18
3.0 CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	21
3.1 Descripción Metodológica	22
3.1.1 Alcance	23
3.1.2 Población y muestra	23
3.1.3 Técnica e instrumento	23
4.0 CAPÍTULO IV: IMPLEMENTACIÓN	25
4.1 Programa para el manejo de características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios	26
4.1.1 Introducción	26
4.1.2 Objetivos	26
4.1.3 Fases	26
4.1.4 Desarrollo del programa	28

5.0	CAPÍTULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	31
5.1	Perfil sociodemográfico	32
5.2	Descripción inicial de datos	35
5.3	Descripción inicial de características ansioso-depresivas	36
5.4	Descripción final de datos	38
5.5	Descripción final de características ansioso-depresivas	40
5.6	Análisis comparativo de notas obtenidas	41
6.0	CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	43
7.0	BIBLIOGRAFÍA	45
8.0	ANEXOS	47
	Anexo 1 Reestructuración cognitiva	47
	Anexo 2 Infografía acerca de la ansiedad y depresión	48
	Anexo 3 Instrumento 1	49
	Anexo 4 Instrumento 2	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Características de un programa en psicología	12
Tabla 2	Tipos de programa aplicados en psicología	13
Tabla 3	Tipos de trastornos de ansiedad	14
Tabla 4	Especificadores que describen el episodio en curso o más reciente	16
Tabla 5	Objetivos primordiales de la TCC en la depresión	19
Tabla 6	Proceso metodológico	33
Tabla 7	Plan de trabajo	26
Tabla 8	Distribución de fases	27
Tabla 9	Distribución del programa	28
Tabla 10	Identificación de la ansiedad	28
Tabla 11	Identificando la depresión	29
Tabla 12	Conociendo estrategias de afrontamiento	29
Tabla 13	Variables e indicadores	30
Tabla 14	Instrumento de la escala de Liker para el estudio	33
Tabla 15	Análisis instrumentos de entrada	34
Tabla 16	Análisis inicial de características ansioso-depresivas	36
Tabla 17	Análisis instrumentos de salida	37
Tabla 18	Análisis final de características ansioso-depresivas	39
Tabla 19	Cuadro comparativo de notas	41

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria se caracteriza por ser una etapa crucial en el desarrollo personal y académico de los individuos, marcada por numerosos desafíos y cambios que pueden impactar significativamente la salud mental de los estudiantes. Entre los problemas más comunes que enfrentan se encuentran la ansiedad y la depresión, trastornos que pueden afectar de manera notable sus competencias cognitivas, relaciones interpersonales y, en general, su calidad de vida.

En respuesta a esta problemática, se han desarrollado diversos programas de intervención diseñados para prevenir y tratar las características ansioso-depresivas en el ámbito universitario. No obstante, antes de implementar tales programas, es fundamental evaluar su impacto y adaptarlos a la realidad y contexto específico de cada institución, como es el caso del centro universitario de Sonsonate.

El presente estudio se centró en evaluar el impacto de un programa específico diseñado para el manejo de características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios del centro universitario de Sonsonate. El objetivo principal fue determinar si la participación en este programa produce cambios significativos en las características ansioso-depresivas de los estudiantes, así como en sus competencias cognitivas.

Para lograr estos objetivos, se llevó a cabo una metodología exhaustiva que incluyó la medición de las características ansioso-depresivas antes y después de la intervención, la verificación de competencias cognitivas a través de la comparación de notas entre el primer y segundo periodo de evaluación, y la aplicación de una técnica de re-test para evaluar la satisfacción con el programa. El marco teórico del estudio se basó en la comprensión de los programas en psicología, los tipos de trastornos de ansiedad y depresión en el contexto universitario, y las estrategias de prevención y promoción para abordar estas características.

El análisis de los resultados mostró un impacto positivo del programa, reflejado en la disminución de los síntomas ansioso-depresivos, una ligera mejora en las competencias cognitivas y una alta satisfacción por parte de los estudiantes. Además, se logró identificar y describir un perfil sociodemográfico de los participantes, lo cual contribuyó a una orientación clínica más precisa. Por lo tanto, este estudio destaca la relevancia y efectividad de implementar programas de intervención adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO 1

Planteamiento del Problema





1.1 Situación Problemática

La vida universitaria representa una etapa desafiante para muchos estudiantes. Las exigencias académicas, la adaptación a un nuevo entorno social y la presión por tener éxito pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estudios en Latinoamérica revelan que entre el 20% y el 40% de los estudiantes universitarios presentan síntomas de ansiedad y depresión (Organización Mundial de la Salud, 2022). Estos síntomas pueden afectar negativamente el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general, deteriorando la salud mental a largo plazo.

La falta de atención a la salud mental y emocional de los estudiantes universitarios puede tener graves consecuencias psicopedagógicas, tales como:

- **Deserción académica:** La depresión y la ansiedad son dos de las principales causas de abandono de los estudios universitarios (Prieto et al., 2019).
- **Deterioro de la salud física:** Los problemas de salud mental aumentan el riesgo de enfermedades físicas como diabetes, enfermedades cardíacas y problemas gastrointestinales (Kessler et al., 2003).
- **Comportamientos de riesgo:** La ansiedad y la depresión pueden conducir a comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias, la autolesión y el suicidio (Baca-García et al., 2016).

A esto se suman las recomendaciones de una investigación reciente realizada por esta casa de estudios en el área de psicología sobre las características ansioso-depresivas y su relación con el desarrollo de competencias cognitivas (2023). Según los resultados obtenidos, se sugiere que abordar la salud mental en el contexto académico es esencial para mejorar el rendimiento cognitivo y desarrollar habilidades analíticas en los estudiantes universitarios. Esto implica que las instituciones educativas deben enfocarse no solo en el aspecto académico, sino también en el bienestar emocional de sus estudiantes. La implementación de programas de apoyo emocional, como servicios de asesoramiento y recursos para el manejo del estrés, puede ser una estrategia efectiva para ayudar a los estudiantes a superar los desafíos emocionales y mejorar su capacidad analítica.

Es fundamental brindar a los estudiantes el apoyo necesario para manejar y superar sus estados ansioso-depresivos, ya que esto podría tener un impacto directo en su capacidad para pensar creativamente y generar ideas innovadoras. Este estudio destaca la importancia de abordar el aspecto emocional de manera



integral, no solo promoviendo el bienestar mental, sino también proporcionando herramientas para gestionar y regular sus emociones de manera saludable. En este contexto, la educación emocional se convierte en una necesidad, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades para identificar y expresar sus emociones, así como para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

1.2 Enunciado del problema

¿El programa para el manejo de las características ansioso-depresivas generará impacto en la mejora del bienestar emocional, el rendimiento académico, y el desarrollo de competencias cognitivas?

1.3 Justificación

Este programa de atención está diseñado para apoyo a los estudiantes universitarios que presenten características ansioso/depresivas. Se basa en estrategias de intervención y psicoeducación que han demostrado ser efectivas en la mejora de los síntomas de ansiedad y depresión, así como en el desarrollo de competencias cognitivas.

Es importante considerar que las características ansioso-depresivas actúan como barreras que limitan la capacidad de los estudiantes para utilizar sus habilidades y conocimientos de manera efectiva en el mundo real (Rivera-Trejo, 2023). Además, la salud mental es prioridad en la agenda pública global (Organización Mundial de la Salud, 2018), y los estudiantes universitarios son un grupo poblacional especialmente vulnerable a problemas de salud mental (Koyanagi et al., 2019).

Se pretende que el impacto del programa logre reducir la carga de enfermedad por ansiedad y depresión en la población universitaria, e igualmente contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

1.4 Alcances, limitaciones y delimitaciones

Alcances

- Este será de tipo descriptivo por lo tanto se pretende crear un perfil sociodemográfico breve el cual incluye edad, año de estudio y género.
- Reconocer de manera estadística las características ansioso-depresivas
- Limitaciones
- Asistencias intermitentes a las actividades planeadas



Delimitaciones

- Geográfica: Distrito de Sonsonate
- Social: Estudiantes activos de la UMA-Sonsonate
- Temporal: Desde el mes de febrero hasta el mes de agosto del 2024

1.5 Objetivos

Objetivo general

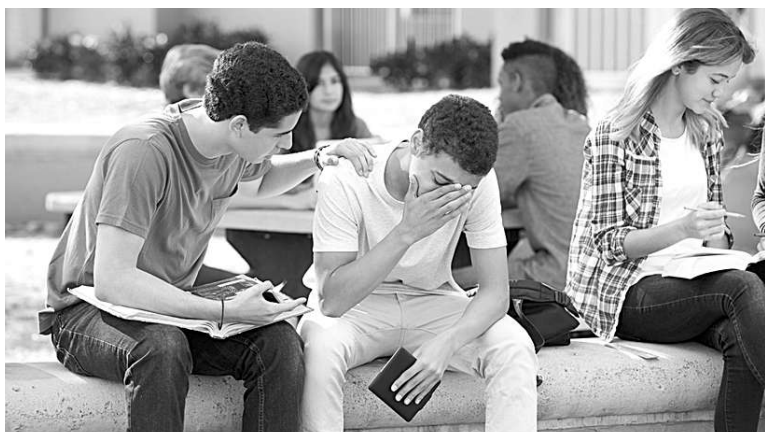
- Evaluar el impacto del programa para el manejo de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- Medir las características ansioso/depresivas
- Verificar las competencias cognitivas, a través de las actividades evaluadas.
- Comparar la satisfacción del programa a través de la técnica del re-test

CAPÍTULO 2

Marco de Referencia





2.1 ¿Qué es un programa en psicología?

Para la Asociación de Psicólogos Americanos (APA) un programa se refiere a un conjunto organizado de actividades, intervenciones o estrategias diseñadas para abordar un problema o necesidad específica relacionada con la salud mental o el comportamiento humano. (Association., American Psychological, 2020). Esta aclara que dichos programas pueden estar dirigidos a individuos, grupos o comunidades, y se implementan en diversos contextos, como centros educativos, centros de salud mental, empresas, instituciones penitenciarias o entornos comunitarios, y para considerarse como tal estas actividades deberán cumplir con las siguientes características:

Tabla 1 Características de un programa en psicología

Objetivos específicos	Estos deben ser claros y medibles que definan el cambio o mejora que se pretende lograr en los participantes.
Estructura definida	Tendrán una estructura organizada con detalle de las actividades, intervenciones o estrategias a utilizar, así como la duración, frecuencia y secuencia de las mismas.
Evidencia científica	Deben presentar evidencia científica y principios psicológicos probados para garantizar su efectividad.
Evaluación y seguimiento	Incluirán mecanismos de evaluación para medir su impacto y realizar ajustes o mejoras en caso necesario.
Profesionales capacitados	Estos deberán ser implementados por profesionales de la psicología o de áreas afines, debidamente capacitados y con experiencia en el área de intervención.

Fuente 1 American Psychological Association. (2020). What is a psychology program?
<https://www.apa.org/>



2.2 Tipos de programas que se aplican en psicología

Existen diversos tipos de programas en psicología, los cuales se clasifican según su enfoque, objetivo o población a la que se dirigen. Algunos ejemplos incluyen:

Tabla 2 Tipos de programa aplicados en psicología

Programas de prevención	Estos tienen como objetivo prevenir la aparición de problemas psicológicos o conductuales, promoviendo el bienestar mental y la salud emocional de las personas.
Programas de promoción	Estos buscan fomentar estilos de vida saludables y conductas positivas, así como fortalecer factores protectores que contribuyan al bienestar mental.
Programas de intervención	Son diseñados para abordar problemas psicológicos o conductuales específicos, proporcionando tratamiento, rehabilitación o apoyo a las personas afectadas.
Programas de desarrollo de habilidades	Su objetivo es desarrollar habilidades psicosociales y emocionales que permitan a las personas afrontar situaciones desafiantes y mejorar su calidad de vida.

Fuente 2 American Psychological Association. (2020). What is a psychology program?
<https://www.apa.org/>

Esta investigación implementó el programa para el manejo de las características ansioso depresivas en estudiantes universitarios, diseñado bajo el concepto de “programas de promoción” con la finalidad de fomentar un estilo de vida mentalmente saludable, practicas conductuales positivas, y el fortalecimiento de los factores protectores de su bienestar mental. Por ello fue necesario partir desde los conceptos que conformaron la problemática a tratar, en este caso las características ansioso-depresivas.

2.3 La ansiedad y depresión en el contexto universitario

Actualmente la ansiedad y la depresión son dos de los problemas de salud mental más comunes entre los estudiantes universitarios a nivel mundial. Según estudios recientes, la prevalencia de ansiedad y depresión entre estos es considerablemente alta. Esto se comprueba a través del meta análisis publicado



en el año 2021 por Brown et al. (2021) este encontró que la prevalencia global de ansiedad en estudiantes universitarios perteneciente a la Franciscan University, de Steubenville, Ohio, era del 31.4%, mientras que la prevalencia de depresión era del 13.2%. Esta prevalencia puede incrementar la presencia de las características ansioso-depresivas en los estudiantes además de afectar posiblemente sus competencias cognitivas. Por ello es necesario comprender estos problemas, para ello se explicará a continuación que es la ansiedad y depresión según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Brown, 2021).

Actualmente se considera la ansiedad, según la Organización Mundial de la Salud OMS (2019), como un estado emocional caracterizado por una sensación de inquietud, nerviosismo o aprensión excesiva. Esta sensación puede acompañarse de síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblor y dificultad para respirar, así como de síntomas psicológicos como pensamientos intrusivos, dificultad para concentrarse e irritabilidad, entre otros. La OMS considera la ansiedad como un problema de salud mental común, afectando a aproximadamente 264 millones de personas de 15 años o más en todo el mundo (OMS, Organización Mundial de la salud, 2019)

Tabla 3 Tipos de trastornos de ansiedad

Nombre del trastorno	Características
Ansiedad generalizada	Preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos.
Angustia	Crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose eventos, sucesos, situaciones.
Ansiedad social	Altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que la persona puede sentirse humillada, avergonzada o rechazada.
Agorafobia	Miedo excesivo, preocupación y evitación de situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado.
Ansiedad por separación	Miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho.
Mutismo selectivo	Incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales, a pesar de la capacidad de hablar cómodamente en otros entornos; algo que afecta principalmente a los niños.
Fobias	Miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretos que llevan a conductas de evitación y angustia considerable.

Fuente 3 OMS, Organización Mundial de la salud, 2019



2.4 La depresión

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la depresión como un trastorno mental común que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es una enfermedad frecuente y grave que afecta a millones de personas en todo el mundo. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2023) Se sabe que aproximadamente 280 millones de personas sufren de depresión, lo que la convierte en una de las principales causas de discapacidad en el mundo.

Para comprender mejor el enlace de términos se especifica lo siguiente en relación a la depresión. Actualmente lo relacionado al diagnóstico de la depresión y su tipología se encuentra inmerso en los trastornos del estado del ánimo, que, según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su 5ª edición (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM) expresa que:

El estado de ánimo se refiere a una emoción sostenida que da color a la manera en que percibimos la vida. El reconocimiento de las anomalías del estado de ánimo es de suma importancia, puesto que no menos de 20% de mujeres adultas y 10% de varones adultos pueden experimentarlas en algún momento de su vida. La frecuencia de los trastornos del estado de ánimo parece ir en aumento en ambos sexos, y genera la mitad o más de las consultas de salud mental. Dentro de esta disposición se encuentran las siguientes aclaraciones:

El DSM-5 usa tres series de criterios para diagnosticar los problemas mentales relacionados con el estado de ánimo: (1) episodios afectivos, (2) trastornos del estado de ánimo y (3) especificadores que describen el episodio más reciente y la evolución recurrente.

En este sentido se encontró que las características ansioso-depresivas se ubican dentro de los especificadores para el diagnóstico de los trastornos del estado del ánimo, estos se describen a continuación: Se pueden aplicar dos series especiales de descripciones a distintos episodios y trastornos del estado de ánimo (Morrison, 2014).

- Especificadores que describen el episodio en curso o más reciente
- Especificadores que describen la evolución de los episodios recurrentes

En este caso se describirá solamente los primeros, pues en ellos se encuentran las características ansioso-depresivas, objeto de esta investigación.



Tabla 4 Especificadores que describen el episodio en curso o más reciente

Estos elementos descriptivos ayudan a caracterizar al episodio depresivo mayor más reciente; todos, excepto los dos primeros, también pueden aplicarse a un episodio maniaco

Con caraterísticas atípicas	Estos pacientes con depresión comen mucho y aumentan de peso, duermen en exceso y tienen la sensación de ser lentos o estar paralizados. A menudo, son en extremo sensibles al rechazo
Con caraterísticas melancólicas	Este término se aplica a los episodios depresivos mayores que se caracterizan por algunos de los síntomas “clásicos” de la depresión mayor. Estos pacientes despiertan temprano y se sienten peor que durante el resto del día. Pierden apetito y peso, se sienten culpables, pueden mostrarse lentos o agitados y no se sienten mejor cuando sucede algo que por lo general les agradaría.
Con síntomas de ansiedad	Un paciente muestra síntomas de ansiedad, tensión, inquietud, preocupación o temor a la par de un episodio del estado de ánimo.
Con características catatónicas	Existen características de hiperactividad o inactividad motriz. Las características catatónicas pueden describirse en episodios depresivos mayores y episodios maniacos.
Con características mixtas	Los episodios maniacos, hipomaniacos y depresivos mayores pueden contar con una mezcla de síntomas maniacos y depresivos.
Con inicio en torno al parto	Es posible que se desarrolle un episodio maniaco, hipomaniaco o depresivo mayor (o un trastorno psicótico breve) en una mujer durante el embarazo o en el mes después del parto.
Con características psicóticas	Los episodios maniacos y depresivos mayores pueden acompañarse de ideas delirantes, las cuales son o no congruentes con el estado de ánimo

Fuente: 4 DSM-5® Guía para el diagnóstico clínico

En este caso, se tomó el Especificador con síntomas de ansiedad debido a que el paciente muestra síntomas de ansiedad, tensión, inquietud, preocupación o temor a la par de un episodio del estado de ánimo (depresión). Este tipo de características se encuentra asociados a factores tales como: La mala alimentación, poco sueño, pésimo estado físico, entre otros, deben ser atendidos de manera rápida, toda vez que estos coadyuvan a acrecentar este problema mental, aunado a la edad joven, el sexo, el nivel de estudios, el entorno familiar, entre otros.

Según Vargas Granda en su artículo titulado: Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática (2021) menciona



que muchos autores han coincidido de manera reiterativa, que los problemas depresivos se manifiestan por sobrecarga emocional debido a labores académicas excesivas, problemas económicos, y otros más, que van a contribuir a que los estudiantes padezcan, en muchos de los casos, de bajo rendimiento académico, y que va a dificultar grandes avances en las tareas obligadas.

En otro estudio realizado por Corrales-Reyes, Villegas-Maestre, Carranza-Esteban, & Mamani-Benito, Oscar, titulado: Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes cubanos de Estomatología durante el rebrote de la COVID-19 publicado por la revista cubana de medicina militar en 2022. Evidenciaron que la salud mental de la población en general está en riesgo, máxime en el grupo de profesionales y estudiantes de la salud. En los primeros, por su alta exposición al virus debido al trabajo que realizan en primera línea, y en los segundos, debido al aislamiento social y las repercusiones académicas. Pero en ambos casos las reacciones implican experimentar síntomas de depresión, ansiedad y estrés (DAE).

En relación a estas variables, la depresión es considerada un trastorno afectivo que se expresa a través de manifestaciones de tristeza, frustración y cambios en el estado de ánimo. El estrés constituye una reacción psicofisiológica que implica respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que demandan de una adaptación mayor que la habitual para el organismo, las cuales son percibidas como amenaza o peligro para la integridad biológica o psicológica. Por otro lado, la ansiedad es una respuesta emocional cuya función es activadora y facilitadora para tener capacidad de respuesta.

Retomando a Rivera, Torres (2021) acotan que las causas de estas alteraciones psicológicas se deben a la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades que demanda la universidad, exámenes y un mayor número de cursos y tareas pendientes. Se evidenció la prevalencia conjunta de manifestaciones de depresión, ansiedad y estrés en la gran mayoría de los estudiantes, lo cual permite constatar la relación que existe entre estos tres factores.

En términos conceptuales, depresión y ansiedad son diferentes, pero la superposición clínica entre ambas condiciones ha sido reportada por diversos investigadores, lo cual puede explicarse por causas comunes de estados afectivos negativos. En adición, los tres estados pueden aparecer frente a condiciones contextuales comunes que los activan.



2.5 Estrategias de prevención y/o promoción para características ansioso-depresivas

Tomando en cuenta lo anterior se realizó una búsqueda acerca de estrategias de prevención y promoción de dichas situaciones, y se encontró lo siguiente:

Según el estudio titulado "Efectos de una intervención cognitivo conductual en estudiantes universitarios con sintomatología ansiosa y depresiva" de García-López, I., Fernández-Alonso, J. L., y Becoña-Iglesias, E. (2023), se concluye que el programa educativo de Licenciatura en Psicología es el que atiende a la mayor cantidad de alumnos. Esto se atribuye principalmente a la sensibilización hacia la profesión, que requiere una cierta estabilidad emocional para enfrentar las necesidades de las poblaciones con las que los estudiantes desarrollan habilidades.

Además, el consejo de los profesores, quienes recomiendan a los estudiantes acudir a un servicio psicológico para experimentar un proceso terapéutico, también desempeña un papel importante. En cuanto a los efectos de la intervención cognitivo conductual, se constató un beneficio significativo en los pacientes, evidenciado por una disminución notable de la sintomatología ansiosa y depresiva, tanto en términos estadísticos como clínicos. Estos hallazgos coinciden con el trabajo realizado por Velayudhan, Gayatri Devi y Bhattacharjee (2010), quienes proporcionaron sesiones de consejo psicológico a estudiantes de medicina (García Flores, Vázquez López, de la Paz Ross Arguelles, & García, 2012).

En el artículo titulado Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte de Puerta Polo; Padilla Díaz, (2011) muestran que la Terapia Cognitiva- Conductual es un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas o en este caso la depresión.

Este modelo está conformado por un grupo de intervenciones que se ponen en práctica luego de una exhaustiva evaluación de las características biopsicosociales del paciente, y que tiene en cuenta el visto bueno, compromiso y colaboración del mismo y sus allegados. Este modelo de psicoterapia es estructurado, activo y centrado en el problema. El tratamiento dura normalmente entre 10 y 20 sesiones, y los pacientes experimentan a menudo una reducción considerable de los síntomas después de 4 o 6 semanas de tratamiento. (Puerta Polo & Padilla Díaz, 2011) Se retomará el planteamiento de este artículo para explicar la base teórica que sustento el programa desarrollado.



Tabla 5 Objetivos primordiales de la TCC en la depresión

Objetivo	Desarrollo
Disminuir el pensamiento disfuncional	<p>El modelo cognitivo de depresión predominante es el que planteó Beck y que consta de tres elementos básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triadas cognitiva: Patrones de ideas y actitudes negativas de sí mismo, del mundo y del futuro. • Esquemas negativos: patrones de pensamientos estables y duraderos que representan las generalizaciones de una persona acerca de experiencias pasadas, y de esta manera juzga el presente y el futuro. • Distorsiones cognitivas: Tales como la inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobre generalización, magnificación/minimización, personalización y pensamiento dicotómico.
Incrementar las habilidades de autocontrol	<p>A través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automonitoreo. • Autoevaluación • Auto refuerzo
Optimizar la capacidad de resolución de problemas	<p>La TCC considera algunos pasos para lograr la optimización en la resolución de problemas y son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de problemas • Reestructuración cognitiva • Generación de alternativas • Evaluación de alternativas • Planificación y toma de decisiones • Evaluación del resultado
Mejorar las tasas de reforzamiento positivo y aumentar las habilidades sociales/interpersonales	<p>Esto se logra a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de aprendizaje social y emocional. • Fomento de aprendizaje colectivo • Reforzamiento positivo y retroalimentación constructiva • Inclusión en actividades extracurriculares
Creación de metas adicionales	<p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducción de la ideación suicida • Mejorar la relación marital • Disminución de recaídas • Mejorar la salud física general

Fuente 5 : Puerta Polo, Juliana Vanessa; Padilla Díaz, Dancy Eliana Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte



En palabras de Puerta Polo, la TCC (Terapia Cognitivo Conductual) se ha consolidado como un modelo que aborda el trastorno depresivo con una perspectiva holística y biopsicosocial. Esta terapia se enfoca en reactivar al individuo y en proporcionarle herramientas que le permitan reinterpretar su vida desde una nueva perspectiva. El terapeuta de TCC no realiza el trabajo por el paciente ni le dicta lo que es bueno o malo; en su lugar, motiva al individuo a que, mediante experimentos en su vida diaria, verifique si su situación es realmente tan catastrófica como él la percibe. Se puede concluir que la TCC ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de la depresión, lo que resalta la importancia de promover este tipo de terapia.

CAPÍTULO 3

Metodología





3.1 Descripción Metodológica

El presente estudio se desarrolló utilizando un enfoque metodológico cualitativo, basado en los principios de la investigación activa participativa (IAP). Este enfoque se seleccionó por su capacidad para involucrar de manera directa y colaborativa a los participantes en todas las fases del proceso investigativo, desde la identificación del problema hasta la implementación y evaluación de las soluciones propuestas. La investigación activa participativa fue particularmente adecuada para este estudio porque buscó no solo comprender el fenómeno en cuestión, sino también generar un cambio positivo y tangible en la comunidad involucrada. A través de este enfoque, se procuró empoderar a los participantes, permitiéndoles contribuir activamente en la toma de decisiones, lo cual asegura que las soluciones propuestas sean culturalmente relevantes, sostenibles y alineadas con las necesidades y realidades de la comunidad.

En la implementación de la metodología, se utilizó diversas técnicas de recolección de datos cualitativos, tales como entrevistas semiestructuradas, grupos focales, observación participativa y talleres colaborativos. Estas técnicas permitirán obtener una comprensión profunda y multifacética del problema, capturando tanto las experiencias subjetivas como las dinámicas sociales y culturales que lo enmarcaron. La naturaleza participativa de la IAP asegurará que los resultados no solo reflejen el análisis de los investigadores, sino también las perspectivas y conocimientos locales de los participantes, facilitando la construcción de soluciones que sean viables y efectivas. Este proceso culminó con la implementación de acciones concretas y la evaluación conjunta de su impacto, lo que permitió un ciclo continuo de mejora y aprendizaje. Con este enfoque metodológico, el estudio buscó no solo generar conocimiento académico, sino también contribuir de manera significativa al bienestar y desarrollo de la comunidad involucrada.

Tabla 6 Proceso metodológico

Enfoque	Alcance	Diseño	Origen de los datos	Técnica e instrumentos	Análisis de datos
Cuantitativo	Descriptivo	Experimental puro Preprueba Post Prueba	Universo: Estudiantes activos en C1-24 Muestra: Estudiantes activos en C1-24 identificados con características ansioso-depresivas	Encuesta: Cuestionario Escala Likert	Estadística descriptiva



3.1.1 Alcance

- El impacto del programa para el manejo de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios se abordó a través de un estudio descriptivo. Este tipo de estudio busca determinar la situación de las variables en una población, la presencia de fenómenos, su frecuencia y otros aspectos relevantes según Cortez (2006). En este contexto, fue fundamental analizar cómo estas características inciden en las competencias cognitivas y en el bienestar general de los estudiantes. La investigación también se enfocó en evaluar la efectividad del programa propuesto y su impacto a largo plazo en la comunidad estudiantil.

3.1.2 Población y muestra

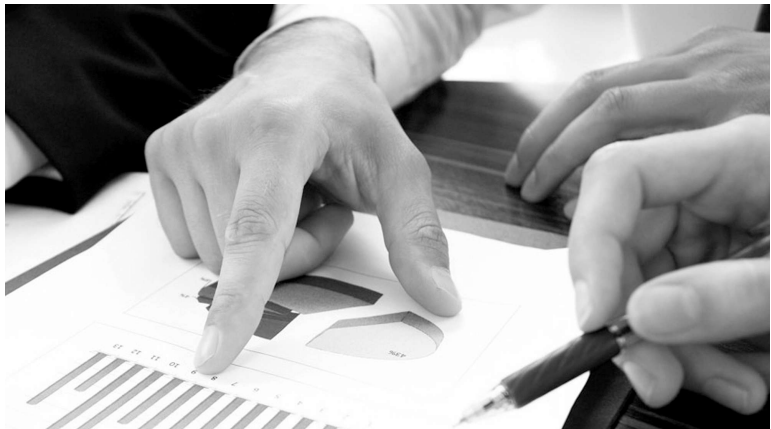
- La población estudiada estuvo conformada por estudiantes de las diferentes facultades de la Universidad Modular Abierta de Sonsonate. En esta investigación, los sujetos de estudio fueron estudiantes activos de la Institución. Para garantizar la representatividad y aleatoriedad de la muestra estadística, se utilizó un proceso de selección basado en conglomerados y estratos metodológicos. Se prestó especial atención a la construcción detallada de una muestra estadística que incluyera la diversidad de carreras ofrecidas por la Institución, con el objetivo de obtener un panorama completo y variado de la población estudiantil participante. Este estudio abarcó las Facultades de Ciencias Económicas, Jurisprudencia, y Ciencias y Humanidades, resaltando la variedad de carreras impartidas en cada una de ellas.

3.1.3 Técnica e instrumento

- Se llevó a cabo un riguroso proceso de investigación mediante la aplicación de encuestas, con el propósito de evaluar el impacto del programa en el manejo de las características ansioso-depresivas de los estudiantes universitarios. El estudio se enfocó en investigar cómo el programa contribuía a identificar y gestionar dichas características en los estudiantes, dado que estas juegan un papel fundamental en su bienestar general y en sus competencias cognitivas. Las encuestas fueron el método principal empleado para recabar información relevante y analizar a fondo la eficacia del programa. Se utilizó un cuestionario dirigido a estudiantes de diversas carreras en la Universidad Modular Abierta de Sonsonate, con el objetivo de evaluar el impacto del programa en el manejo de las características ansioso-depresivas en los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO 4

Implementación





4.1 Programa para el manejo de características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios

4.1.1 Introducción

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales comunes que pueden tratarse con éxito, si se tiene la orientación adecuada. Este programa se basa en evidencia científica y utiliza técnicas terapéuticas probadas para reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida en sus participantes.

A través de este programa, el participante aprenderá habilidades prácticas que podrá utilizar a lo largo de toda su vida tanto en el área académica, profesional y personal. Entre los beneficios que aporta este programa se encuentran la reducción de síntomas ansioso depresivos y la mejora de las competencias cognitivas, esto se logrará a través de la aplicación de estrategias cognitivas conductuales e intervenciones grupales.

4.1.2 Objetivos

- Reducir las características ansioso/depresivas
- Mejorar las competencias cognitivas

4.1.3 Fases

Tabla 7 Plan de trabajo

Población	Tiempo	Lugar	Recursos
Estudiantes universitarios de cualquier carrera, con características ansioso/depresivas.	La duración del programa será de 6 semanas	El programa se llevará a cabo en el centro de orientación profesional o en su defecto en un aula de clases	1 psicólogo(a) 2 practicantes de quinto año de psicología



Tabla 8 Distribución de fases

Fase 1: Evaluación	Fase 2: Intervención	Fase 3: Seguimiento
Se realizará una evaluación integral de los estudiantes, que incluirá los siguientes aspectos:	Se implementará una intervención individualizada, basada en las necesidades de cada estudiante.	Se realizará un seguimiento de los estudiantes para evaluar la efectividad de la intervención a través de un equipo de atención psicológica.
Identificación de características ansioso/depresivas	Se utilizará terapia cognitivo-conductual para abordar las características ansioso/depresivas	El equipo de atención estará conformado por un psicólogo(a) y dos practicantes de psicología clínica de quinto año.
Talleres para el desarrollo de competencias cognitivas	Se implementarán estrategias de desarrollo de competencias cognitivas	El equipo de atención estará conformado por un psicólogo(a) y dos practicantes de psicología clínica de quinto año.
Reconocimiento de factores personales y ambientales que pueden estar contribuyendo a las características ansioso/depresivas	Se brindará apoyo psicosocial	
<pre> graph TD A[Reducción de las características A-D] --> B[Evaluación de la efectividad] B --> C[Satisfacción de los estudiantes con el programa] B --> D[Mejora en el desarrollo de C-C] </pre>		



Tabla 9 Distribución del programa

Semanas	Actividades	Tiempo
1	Evaluación psicológica inicial/ orientación general acerca del programa	2 horas
2	Psicoeducación y taller sobre ansiedad	2 horas
3	Psicoeducación y taller sobre depresión	2 horas
4	Identificación de características ansioso depresivas	2 horas
5	Psicoeducación sobre estrategias de afrontamiento	2 horas
6	Practica de estrategias de afrontamiento / evaluación final y plenaria de resultados	12 horas

4.1.4 Desarrollo del programa

Tabla 10 Identificación de la ansiedad

Tema	Identificando la ansiedad	Tiempo	Recursos
Objetivos Actividad Brainstorming	Conocer en qué consiste la ansiedad Objetivo Identificar en grupo las ideas que se tienen acerca de la ansiedad y depresión	20 minutos	Facilitadores - Participantes Laptop - Infografía
Charla psicoeducativa sobre ansiedad	Desmitificar sintomatología ansioso-depresiva	50 minutos	
Taller vivencial	Compartir experiencias acerca de episodios ansioso depresivos que han experimentado.	50 minutos	Facilitadores - Participantes



Tabla 11 Identificando la depresión

Tema	Identificando la depresión	Tiempo	Recursos
Objetivos Actividad Brainstorming	Conocer en qué consiste la depresión Objetivo Identificar en grupo las ideas que se tienen acerca de la ansiedad y depresión	20 minutos	Facilitadores - Participantes Laptop - Infografía
Charla psicoeducativa sobre ansiedad	Desmitificar sintomatología ansioso-depresiva	50 minutos	
Taller vivencial	Compartir experiencias acerca de episodios ansioso depresivos que han experimentado.	50 minutos	Facilitadores - Participantes

Tabla 12 Conociendo estrategias de afrontamiento

Tema	Identificando la depresión	Tiempo	Recursos
Objetivos	Aplicar técnicas para manejar la ansiedad y depresión desde la corriente Cognitiva conductual		
Actividad Charla explicativa acerca de la TCC	Conocer de forma breve la TCC y la reestructuración cognitiva	50 minutos	Facilitadores -
Taller vivencial	Aplicar con ejemplos prácticos la reestructuración cognitiva	50 minutos	Participantes



Tabla 13 Variables e indicadores

Variables	Indicadores		
Características ansioso depresivas	Síntomas ansiosos Control emocional adecuado Concentración Responsabilidad Herramientas para afrontar el estrés Higiene del sueño Motivación Actividad física Conexión socio emocional Autoestima		
Satisfacción del programa	Consideraciones positivas del programa Nivel de participación		
Competencias cognitivas	Verificación de evaluaciones primer y segundo período		

CAPÍTULO 5

Análisis e interpretación de lo resultados

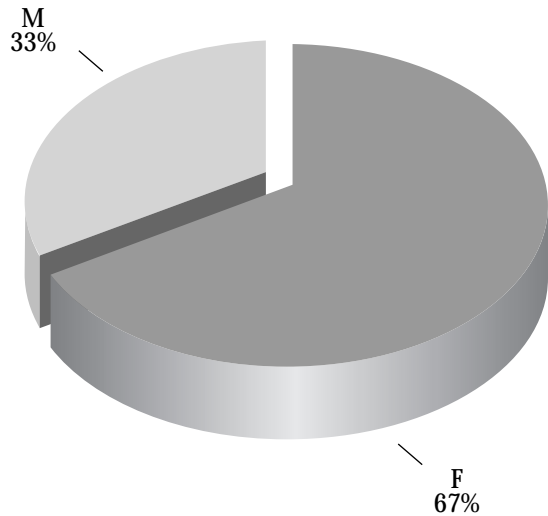




5.1 Perfil sociodemográfico

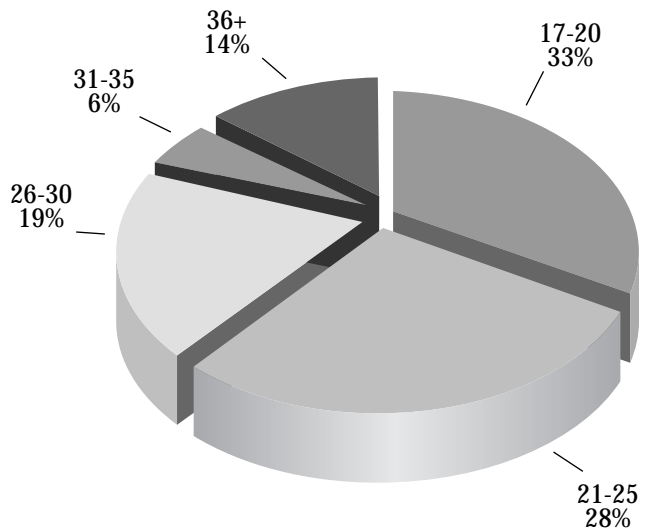
Sexo participantes

Sexo	Participantes
F	24
M	12



Rango de edad

Rango	Participantes
16-20	12
21-25	10
26-30	7
31-35	2
36+	5
Total	36





Sexo	<ul style="list-style-type: none"> Mayoritariamente femenino (67% mujeres, 33% hombres)
Edad	<ul style="list-style-type: none"> El rango principal: 17-20 años (estudiantes de primer año de diversas carreras del área de ciencias y humanidades) Menor proporción en los extremos del rango (36 años).
Estado civil	<ul style="list-style-type: none"> Solteras en su mayoría, con un pequeño porcentaje en relaciones de pareja.
Ubicación geográfica	<ul style="list-style-type: none"> Principalmente urbanas, provenientes de los distintos distritos del departamento de Sonsonate.
Área socioeconómica	<ul style="list-style-type: none"> En su mayoría son clase media, no trabajan, a excepción del grupo que se encuentra entre los 31 a 36 años que ya han formado su hogar o pertenecen a instituciones religiosas.

Descripción de perfil

Tabla 14 Instrumento de la escala de Liker para el estudio

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Tabla 15 Análisis Instrumentos de entrada

Nº	ítems	1.0	FR %	2.0	FR %	3.0	FR %	4.0	FR %	5.0	FR %	FR
1	¿Nota con facilidad sus síntomas de ansiedad?	1.0	3.0	3.0	8.3	12.0	33.3	14.0	38.9	6.0	16.7	36.0
2	¿Ha experimentado con frecuencia episodios ansiosos?	6.0	16.7	7.0	19.4	8.0	22.2	10.0	27.8	5.0	13.9	36.0
3	¿Controla sus pensamientos y emociones relacionadas con la ansiedad?	1.0	2.8	4.0	11.1	8.0	22.2	10.0	27.8	13.0	36.1	36.0
4	¿Le es fácil concentrarse y realizar sus tareas académicas?	1.0	2.8	4.0	11.1	12.0	33.3	11.0	30.6	8.0	22.2	36.0
5	¿Tiene herramientas para afrontar situaciones estresantes de manera efectiva?	1.0	2.8	3.0	8.3	11.0	30.6	16.0	44.4	5.0	13.9	36.0
6	¿Tiene un sueño de calidad?	7.0	19.4	7.0	19.4	4.0	11.1	9.0	25.0	9.0	25.0	36.0
7	¿Se siente motivado y con energía para realizar sus actividades diarias?	3.0	8.3	5.0	13.9	8.0	22.2	9.0	25.0	11.0	30.6	36.0
8	¿Ha experimentado síntomas de depresión, como tristeza, desánimo o falta de interés en actividades?	4.0	11.1	4.0	11.1	5.0	13.9	9.0	25.0	14.0	38.9	36.0
9	¿Se siente conectado con sus compañeros y con su entorno social?	0.0	0.0	4.0	11.1	11.0	30.6	6.0	16.7	15.0	41.7	36.0
10	¿Tiene autoestima y confianza en sí mismo?	0.0	0.0	5.0	13.9	2.0	5.6	9.0	25.0	20.0	55.6	36.0
11	¿Consideraría que un programa para el manejo de características ansioso-depresiva sería útil para mejorar su salud mental en general?	1.0	2.8	1.8	2.8	4.0	11.1	11.0	30.6	19.0	52.8	36.0
12	¿Participaría voluntariamente en el programa al reconocer que experimenta características ansioso-depresivas?	3.0	8.3	1.0	2.8	2.0	5.6	11.0	30.6	19.0	52.6	36.0



5.2 Descripción inicial de datos

La mayoría de los participantes se ubicó entre las opciones "Ni de acuerdo ni en desacuerdo", "De acuerdo", y "Totalmente de acuerdo", reflejando que el 55.6% de los estudiantes sí notan con facilidad sus síntomas de ansiedad. Sin embargo, en los talleres expresaron que no hacían nada por tratar de identificar los momentos que desencadenan dichos síntomas.

De manera similar, casi todos los participantes (41.7%) han experimentado episodios ansiosos con frecuencia, y estos han estado relacionados con actividades académicas. En cuanto al control de pensamientos y emociones relacionadas con la ansiedad, la gran mayoría (64%) manifestó que lograban controlarlos, aunque sentían que, en ocasiones, no sabían cómo calmar lo que experimentaban, lo cual los desmotivaba para realizar otras actividades, incluidas las relacionadas con la universidad.

Al hablar sobre la facilidad para concentrarse y realizar tareas académicas, la mayoría (52.8%) expresó que al inicio del ciclo les resultaba fácil, pero conforme avanzaban los días, notaban un deterioro en su capacidad de concentración.

Respecto a las herramientas para afrontar situaciones estresantes de manera efectiva, la mayoría (58.3%) estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo en que contaban con dichas herramientas, aunque reconocieron que estas eran efectivas solo por un corto periodo de tiempo. En cuanto a la calidad del sueño, las opiniones se dividieron: la mitad de los participantes (50%) indicó no tener problemas para dormir, mientras que la otra mitad reportó comenzar a tener dificultades, relacionándolas con el tiempo que pasaban revisando sus redes sociales. Esta actividad les hacía perder la noción del tiempo, llevándolos a quedarse despiertos hasta altas horas de la madrugada. Al explorar la presencia de síntomas depresivos como tristeza, desánimo o falta de interés, la gran mayoría (64%) indicó padecerlos.

Comentaron que llevaban algún tiempo sintiéndose así por momentos, aunque trataban de manejarlos por su cuenta. En cuanto a la autoestima y confianza en sí mismos, el 80.6% de los participantes comentó que, aunque generalmente se sentían seguros, a veces experimentaban inseguridad, especialmente durante actividades como exposiciones, laboratorios o exámenes. Finalmente, en lo referente a las consideraciones sobre el programa para el manejo de características ansioso-depresivas, la gran mayoría (83.4%) estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo en cuanto a la utilidad y el beneficio que este programa podría tener para su salud mental en general. Del mismo modo, el 83.4% mostró disposición para participar de forma voluntaria en dicho programa.

Tabla 16 Análisis inicial de características ansioso-depresivas

Nº	ítems	SÍ	FR %	NO	FR %	FR	FR %
1	¿Ha experimentado nerviosismo, inquietud o dificultad para relajarse?	23.00	63.89	13.00	36.11	36.00	100.00
2	¿Ha tenido problemas para concentrarse o mantener la atención en sus estudios?	23.00	63.89	13.00	36.11	36.00	100.00
3	¿Se siente triste o deprimido la mayor parte del tiempo?	8.00	22.22	28.00	77.78	36.00	100.00
4	¿Ha perdido interés o placer en actividades que solía disfrutar?	15.00	41.67	21.00	58.33	36.00	100.00
5	¿Ha experimentado cambios en su apetito o en sus hábitos de sueño?	20.00	55.56	16.00	44.44	36.00	100.00
6	¿Se siente cansado(a) o con poca energía la mayor parte del tiempo?	13.00	36.11	23.00	63.89	36.00	100.00
7	¿Tiene pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro?	10.00	27.78	26.00	72.22	36.00	100.00
8	¿Se siente inútil o culpable sin razón aparente?	12.00	33.33	24.00	66.67	36.00	100.00
9	¿Tiene pensamientos de muerte o suicidio?	7.00	19.11	28.00	80.56	36.00	100.00
10	¿Su estado actual interfiere con su rendimiento académico y entorno social?	16.00	44.44	20.00	55.56	36.00	100.00

5.3 Descripción inicial de características ansioso-depresivas

En relación a las características ansioso depresivas la mayoría de participantes han experimentado nerviosismo e inquietud y dificultad constante para relajarse (63.89%) además han tenido problemas para concentrarse o mantener la atención en sus estudios (63.89%). En cuanto a sentirse triste y deprimido la mayor parte del tiempo fue una minoría (22.22%) quien se encontraba experimentando esta clase de estados. Al preguntar sobre la perdida de interés o placer por actividades menos de la mitad (41.6%) sienten que en efecto están experimentando esta perdida. Sobre el cansancio y la poca energía es la tercera parte (36.11%) de ellos que lo están sintiendo desde hace un par de años. Cuando se abordó el tema de pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro un porcentaje menor (27.7%) estaba teniendo esta clase de pensamientos, pero trataban de evitarlo, a través de realizar otras actividades físicas.



El manejo de la culpa en esta población estaba bastante aceptable pues fue una minoría (33.3%) que tenía problemas para manejar las culpas por experiencias personales pasadas. Acerca del tema de pensamientos de muerte o suicidas es un número pequeño (19.4%), pero significativo que si está teniendo esta clase de pensamientos, y les pareció importante realizar el abordaje del tema, pues se les permitiría expresar lo que estaban sintiendo en relación al tema, y finalmente casi la mitad de los participantes (44.45%) coinciden que su estado actual si interfiere con su rendimiento académico y entorno social.

Tabla 17 Análisis instrumentos de salida

Nº	ítems	1	FR	2	FR	3	FR	4	FR	5	FR	TOTAL	FR
1	¿Nota con facilidad sus síntomas de ansiedad?	2.00	5.56	9.00	25.00	9.00	25.00	10.00	27.78	6.00	16.22	36.00	99.55
2	¿Ha experimentado con frecuencia episodios ansiosos?	5.00	13.89	5.00	13.89	14.00	38.89	4.00	11.11	8.00	21.62	36.00	99.40
3	¿Controla sus pensamientos y emociones relacionadas con la ansiedad?	6.00	16.67	8.00	22.22	8.00	22.22	11.00	30.56	3.00	8.11	36.00	99.77
4	¿Le es fácil concentrarse y realizar sus tareas académicas?	6.00	16.67	3.00	8.33	13.00	36.11	10.00	27.78	4.00	10.81	36.00	98.70
5	¿Tiene herramientas para afrontar situaciones estresantes de manera efectiva?	5.00	13.89	6.00	16.67	11.00	30.56	10.00	27.78	4.00	10.81	36.00	98.70
6	¿Tiene un sueño de calidad?	3.00	8.33	7.00	19.44	10.00	27.78	9.00	25.00	7.00	18.92	36.00	99.47
7	¿Se siente motivado y con energía para realizar sus actividades diarias?	3.00	8.33	6.0	16.67	12.00	33.33	11.00	30.56	4.00	10.81	36.00	99.70
8	¿Ha experimentado síntomas de depresión, como tristeza, desánimo o falta de interés en actividades?	3.00	8.33	4.00	11.11	4.00	11.11	17.00	47.22	8.00	21.62	36.00	99.40

Nº	ítems	1	FR	2	FR	3	FR	4	FR	5	FR	TOTAL	FR
9	¿Se siente conectado con sus compañeros y con su entorno social?	1.00	2.78	1.00	2.78	14.00	38.89	10.00	27.78	10.00	27.03	36.00	99.25
10	¿Tiene autoestima y confianza en sí mismo?	3.00	8.33	1.00	2.78	7.00	19.44	13.00	36.11	12.00	32.43	36.00	99.10
11	¿Consideraría que un programa para el manejo de características ansioso-depresiva sería útil para mejorar su salud mental en general?	1.00	2.78	0.00	0.00	4.00	11.11	17.00	47.22	14.00	37.84	36.00	99.02
12	¿Participaría voluntariamente en el programa al reconocer que experimenta características ansioso-depresivas?	1.00	2.78	1.00	2.78	6.00	16.67	15.00	41.67	13.00	35.14	36.00	99.17

5.4 Descripción final de datos

La mayoría de los participantes, al igual que en la medición inicial, se ubicó en las opciones de "Ni de acuerdo ni en desacuerdo", "De acuerdo", y "Totalmente de acuerdo". Después de haber participado en el programa, casi la mitad de los sujetos (44%) comentó que les resultaba mucho más fácil identificar sus síntomas ansiosos reales. En cuanto a la frecuencia de episodios ansiosos, una minoría (32.7%) continuaba experimentándolos.

Respecto al control de pensamientos y emociones relacionados con la ansiedad, se observó una disminución en la población (38.67%), ya que ahora eran capaces de identificar con mayor claridad que no todo lo que sentían era ansiedad. La capacidad de concentración y realización de tareas académicas se mantuvo estable en el 40% de los participantes. En relación con las herramientas para afrontar situaciones estresantes, el uso adecuado y el reconocimiento de estas también se mantuvieron en un 40%.

En cuanto a la calidad del sueño, se logró mantener y reforzar en un 43% de los participantes. El área de motivación y energía mostró un aumento del 41%, según lo manifestado por los participantes. Sin embargo, la experimentación de síntomas depresivos, como tristeza, desánimo o falta de interés en actividades, se incrementó en un 65%, debido a la concientización lograda sobre el tema en los talleres desarrollados.



La conexión con los compañeros de clase aumentó en un 55%, superando la mitad de los participantes. La autoestima y confianza en sí mismos se mantuvieron en un 68.5%, permitiéndoles superar las dificultades para interactuar en actividades como exposiciones, laboratorios y exámenes. En cuanto a la consideración del programa para el manejo de características ansioso-depresivas como útil para mejorar su salud mental en general, la gran mayoría (85.06%) estuvo de acuerdo, basándose en su experiencia personal con el programa. Finalmente, la mayoría (76.81%) expresó estar convencida de participar voluntariamente en programas similares al que recibieron, debido a los beneficios experimentados.

Tabla 18 Análisis final de características ansioso-depresivas

Nº	ítems	SÍ	FR	NO	FR	T	FR
1	¿Ha experimentado nerviosismo, inquietud o dificultad para relajarse?	29.00	80.56	7.00	19.44	36.00	100.00
2	¿Ha tenido problemas para concentrarse o mantener la atención en sus estudios?	27.00	75.00	9.00	25.00	36.00	100.00
3	¿Se siente triste o deprimido la mayor parte del tiempo?	12.00	33.33	24.00	66.67	36.00	100.00
4	¿Ha perdido interés o placer en actividades que solía disfrutar?	18.00	50.00	18.00	50.00	36.00	100.00
5	¿Ha experimentado cambios en su apetito o en sus hábitos de sueño?	25.00	69.44	11.00	30.56	36.00	100.00
6	¿Se siente cansado(a) o con poca energía la mayor parte del tiempo?	17.00	47.22	19.00	52.78	36.00	100.00
7	¿Tiene pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro?	10.00	27.78	26.00	72.22	36.00	100.00
8	¿Se siente inútil o culpable sin razón aparente?	8.00	22.22	28.00	77.78	36.00	100.00
9	¿Tiene pensamientos de muerte o suicidio?	6.00	16.67	30.00	83.33	36.00	100.00
10	¿Su estado actual interfiere con su rendimiento académico y entorno social?	18.00	50.00	18.00	50.00	36.00	100.00



5.5 Descripción final de características ansioso-depresivas

Al finalizar el programa propuesto, se observó que la mayoría de los participantes (80.5%) admitieron haber experimentado nerviosismo, inquietud o dificultad para relajarse debido a cuestiones relacionadas con la ansiedad. Sin embargo, una minoría (19.4%) logró controlar los microataques que estaban experimentando a medida que el programa avanzaba.

La mayoría de los participantes (75%) identificó con mayor facilidad sus dificultades de concentración y trató de aplicar algunas de las técnicas recomendadas en los talleres. En cuanto a la tristeza o depresión, la mayoría (66.67%) ya no estaba experimentando estos sentimientos la mayor parte del tiempo.

Al preguntar nuevamente sobre la pérdida de interés o placer en actividades que solían disfrutar, se encontró que la mitad de los participantes (50%) seguía disfrutándolas, mientras que la otra mitad ya no lo hacía. En relación con cambios en el apetito o en los hábitos de sueño, la mayoría (69.4%) no experimentaba alteraciones significativas.

Además, la mayoría (52.78%) ya no sentía cansancio o poca energía la mayor parte del tiempo. En lo que respecta a pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro, la gran mayoría (72.2%) no tenía este tipo de pensamientos. Sobre el manejo de la culpa, la mayoría (77.7%) no se sentía inútil o culpable sin razón. Al explorar los pensamientos de muerte o suicidio, la gran mayoría (83.3%) ya no experimentaba este tipo de pensamientos.

Finalmente, la mitad de los participantes (50%) consideró que su estado actual seguía interfiriendo en su rendimiento académico y su entorno social.



5.6 Análisis comparativo de notas obtenidas

Tabla 19 Cuadro comparativo de notas

	Cátedra: Pedagogía general (ciclo 01/24)							
Categorías	Lab 01	%	Par 01	%	Lab 02	%	Par 02	%
Aprobados	32	84	37	97	32	84	36	95
Reprobados	6	16	1	3	6	16	2	5
Nota promedio	7.2	100	8.3	100	8.6	100	8.4	100

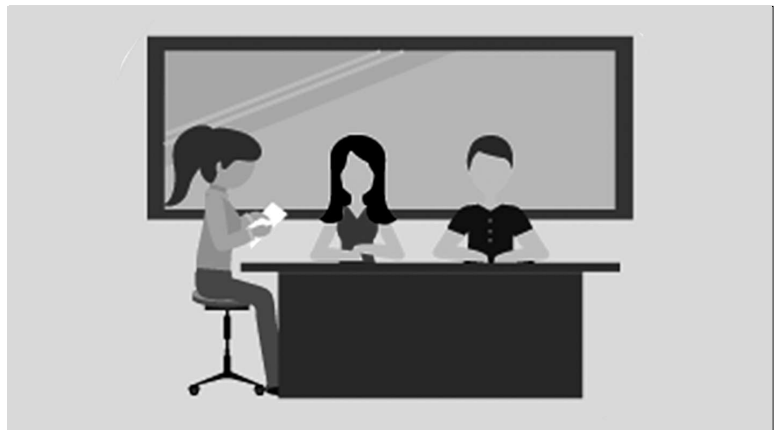
Fuente: Cuadro de notas, administración académica. Centro Universitario Sonsonate

Nota: Los participantes constantes fueron 36, a la cátedra pertenecían 38 estudiantes.

En este cuadro se aprecia la diferencia de las notas obtenidas en el periodo 1 previo a la participación en el programa, siendo la nota promedio de 7.2 en el laboratorio y de 8.3 en el parcial. Después de la participación en el programa se encontró que en el segundo periodo se aumentó la nota promedio en los laboratorios llegando a 8.6 y en el parcial subió a 8.4. por lo tanto, se considera que si ha generado el programa el impacto esperado.

CONCLUSIONES

6





Al finalizar la revisión bibliográfica y estadística del programa aplicado, se considera que:

- Evaluación de características ansioso-depresivas: Las características más sobresalientes en ambas mediciones fueron episodios de nerviosismo acompañados de inquietud y dificultad para relajarse, junto con problemas de concentración y atención en relación con las actividades académicas. Además, se observaron cambios en el apetito y en los hábitos de sueño. También se evidenció que el estado emocional actual de los participantes interfería con su rendimiento académico y entorno social, por lo que la intervención fue oportuna para disminuir dichas características.
- Verificación de competencias cognitivas: La verificación se realizó comparando las notas del primer y segundo periodo de los participantes, notándose una leve mejoría en sus evaluaciones
- Consideración sobre la utilidad del programa: En ambas mediciones, la mayoría de los participantes estuvo de acuerdo en que un programa para el manejo de características ansioso-depresivas sería útil para mejorar su salud mental en general. Esta percepción fue confirmada con los datos de salida, que mostraron un leve incremento en la aceptación del programa, así como en la disposición a participar voluntariamente.
- Alcance del perfil sociodemográfico: Se cumplió con los objetivos planteados, ya que se creó un perfil sociodemográfico breve de los participantes, lo cual es útil para la orientación clínica en casos de ansiedad y depresión.
- Reconocimiento estadístico de características ansioso-depresivas: Se identificó estadísticamente la presencia de características ansioso-depresivas en los participantes y cómo estas afectaban sus labores tanto personales como académicas.

Se concluye que el programa tuvo un impacto positivo en los participantes, quienes lograron reconocer sus características ansioso-depresivas, comenzando a racionalizarlas, lo que facilitó un control más efectivo de las mismas. Además, utilizaron herramientas en momentos que ellos consideraban estresantes. Tal como se menciona en los especificadores del DSM-V que describen los episodios o cursos más recientes de los trastornos del estado de ánimo con síntomas de ansiedad, los participantes reconocían cuando presentaban síntomas de ansiedad, tensión, inquietud, preocupación o temor junto a un episodio del estado de ánimo, lo cual facilitó su proceso de mejora.



7.0 BIBLIOGRAFÍA

American Psychological Association. (2020). What is a psychology program? <https://www.apa.org/>

Brown, J. R. (2021). Prevalence and severity of anxiety and depression in university students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 117-126.

Corrales-Reyes, Ibraín Enrique, Villegas-Maestre, José Daniel, Carranza-Esteban, Renzo Felipe, & Mamani-Benito, Oscar Javier. (2022). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes cubanos de Estomatología durante el rebrote de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(1). Epub 01 de marzo de 2022. Recuperado en 28 de junio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572022000100011&lng=es&tlng=es.

García Flores, R., Vázquez López, E. R., de la Paz Ross Arguelles, G., & García. (febrero de 2012). Efectos de una intervención cognitivo conductual en estudiantes universitarios con sintomatología. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 111-117.

Morrison, J. (2014). *DSM-5 Guía para el diagnóstico clínico* (Vol. 5). México: Manual Moderno.

National Institute of Mental Health (NIMH). (2020). Mental health programs and services. <https://www.nimh.nih.gov/>

OMS. (27 de septiembre de 2019). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

OMS. (31 de marzo de 2023). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Salud mental: Resumen de datos 2019. <https://www.who.int/health-topics/mental-health>

Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión. *Duazary*, 251-257.



Services, M. h. (2020). National Institute of Mental Health (NIMH). Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/> Trastornos de ansiedad (who.int)

Vargas Granda, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Revista Conrado, 17(82), 387-394. 1990-8644-rc-17-82-387.pdf (sld.cu)



8.0 ANEXOS

Anexo 1 Reestructuración cognitiva

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL (TCC)

Reestructuración Cognitiva

Se trata de:

Identificar, evaluar y modificar
pensamientos negativos o distorsionados
que contribuyen a los síntomas de la
ansiedad y depresión.



¿Qué lograremos?

Desafiar pensamientos irracionales y
reemplazarlos por patrones de
pensamiento más adaptativos y
realistas, con el objetivo de reducir el
malestar emocional y mejorar el
funcionamiento personal

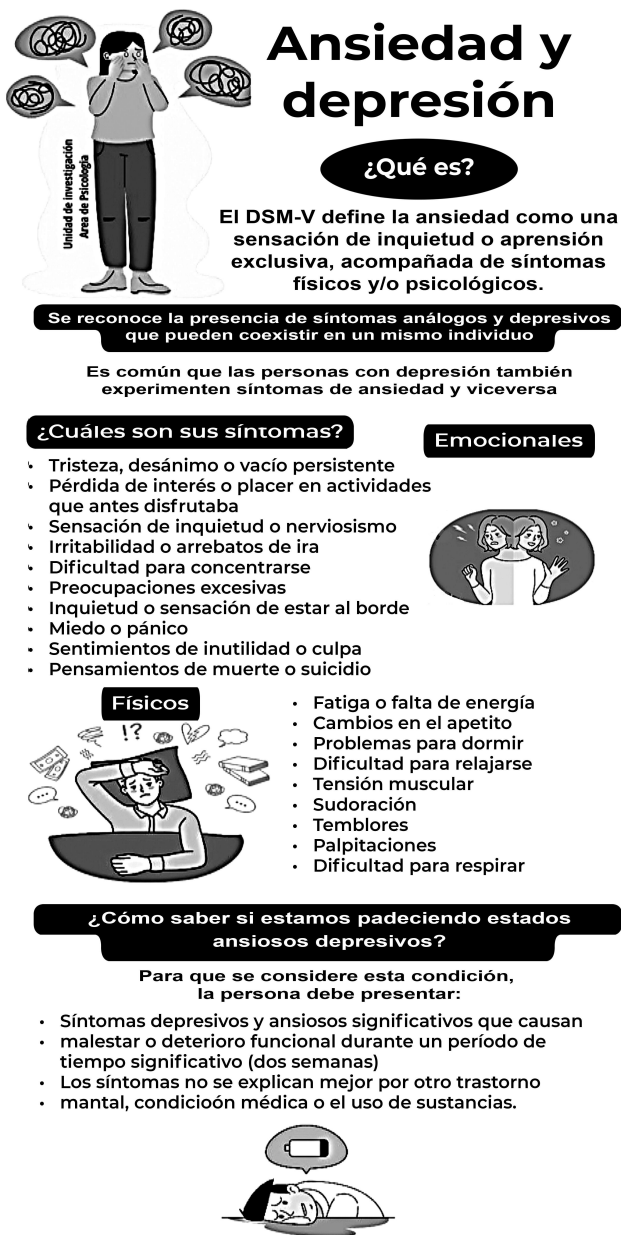
Pasos a seguir



- 1- Identificación de pensamientos automáticos (automáticos, intrusivos y no siempre conscientes)
- 2- Evaluación de los pensamientos... ¿Serán lógicos, realistas y basados en evidencia, o son distorsionados, exagerados o irracionales?
- 3- Disputa de los pensamientos (mediante preguntas y análisis. Identificamos las falacias o errores lógicos en los que se basan estos pensamientos y se contrastan con evidencia contraria)
- 4- Desarrollo de pensamientos alternativos (Estos pensamientos deben estar basados en hechos y considerar diferentes perspectivas.)



Anexo 2 Infografía acerca de la ansiedad y depresión





Anexo 3 Instrumento 1



UNIVERSIDAD MODULAR ABIERTA
CENTRO UNIVERSITARIO SONSONATE
INVESTIGACION INSTITUCIONAL PSICOLOGIA 2024
IMPACTO DEL PROGRAMA PARA EL MANEJO
DE LAS CARACTERÍSTICAS
ANSIOSO-DEPRESIVAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Evaluar el impacto del programa para el manejo de las características
ansioso-depresivas en estudiantes universitarios

Este instrumento consta de 12 preguntas que servirán para evaluar el impacto del programa
para el manejo de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios.

Se hace de su conocimiento que la información acá proporcionada será utilizada
exclusivamente para fines educativos, por lo que solicitará su colaboración voluntaria para
responder, además como equipo de investigación garantizamos la privacidad
acerca de lo acá plasmado.

Edad	17-20	21-25	26-30	31-35	36+	SEXO	F	M
------	-------	-------	-------	-------	-----	------	---	---

Indicaciones	A continuación, encontrará una serie de preguntas relacionadas con el impacto del programa para el manejo de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios			
totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

		1	2	3	4	5
1	¿Nota con facilidad sus síntomas de ansiedad?					
2	¿Ha experimentado con frecuencia episodios ansiosos?					
3	¿Controla sus pensamientos y emociones relacionadas con la ansiedad?					
4	¿Le es fácil concentrarse y realizar sus tareas académicas?					
5	¿Tiene herramientas para afrontar situaciones estresantes de manera efectiva?					
6	¿Tiene un sueño de calidad?					
7	¿Se siente motivado y con energía para realizar sus actividades diarias?					
8	¿Ha experimentado síntomas de depresión, como tristeza, desánimo o falta de interés en actividades?					
9	¿Se siente conectado con sus compañeros y con su entorno social?					
10	¿Tiene autoestima y confianza en sí mismo?					
11	¿Consideraría que un programa para el manejo de características ansioso-depresiva sería útil para mejorar su salud mental en general?					
12	¿Participaría voluntariamente en el programa al reconocer que experimenta características ansioso-depresivas?					



IMPACTO DEL PROGRAMA PARA EL MANEJO DE LAS CARACTERÍSTICAS
ANSIOSO-DEPRESIVAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Anexo 4 Instrumento 2



UNIVERSIDAD MODULAR ABIERTA
CENTRO UNIVERSITARIO SONSONATE
INVESTIGACION INSTITUCIONAL PSICOLOGIA 2024
IMPACTO DEL PROGRAMA PARA EL MANEJO
DE LAS CARACTERÍSTICAS
ANSIOSO-DEPRESIVAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Evaluar la presencia de las características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios
Este instrumento consta de 10 preguntas que servirán para evaluar la presencia de las
características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios.

Se hace de su conocimiento que la información acá proporcionada será utilizada
exclusivamente para fines educativos, por lo que solicitará su colaboración voluntaria
para responder, además como equipo de investigación garantizamos la privacidad
acerca de lo acá plasmado.

Edad	16-20	21-25	26-30	31-35	36+	SEXO	F	M
------	-------	-------	-------	-------	-----	------	---	---

Indicaciones		Responda honestamente a cada pregunta, tomando en cuenta, cómo se ha sentido en los últimos meses. No hay respuestas correctas o incorrectas	
1	¿Ha experimentado nerviosismo, inquietud o dificultad para relajarse?	1	2
2	¿Ha tenido problemas para concentrarse o mantener la atención en sus estudios?		
3	¿Se siente triste o deprimido la mayor parte del tiempo?		
4	¿Ha perdido interés o placer en actividades que solía disfrutar?		
5	¿Ha experimentado cambios en su apetito o en sus hábitos de sueño?		
6	¿Se siente cansado(a) o con poca energía la mayor parte del tiempo?		
7	¿Tiene pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro?		
8	¿Se siente inútil o culpable sin razón aparente?		
9	¿Tiene pensamientos de muerte o suicidio?		
10	¿Su estado actual interfiere con su rendimiento académico y entorno social?		

Fuente

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2): Validity of a two-item depression screener. Medical Care, 39(11), 1284-1292.

El estudio se centró en evaluar el impacto de un programa diseñado para el manejo de características ansioso-depresivas en estudiantes universitarios de la Universidad Modular Abierta de Sonsonate.

A través de encuestas y análisis estadísticos, se investigó cómo el programa contribuía a identificar y gestionar los síntomas ansioso-depresivos, los cuales afectan significativamente el bienestar general y las competencias cognitivas de los estudiantes.

La población estudiada incluyó a estudiantes activos de diversas facultades, y la muestra se seleccionó de manera representativa y aleatoria, considerando diferentes carreras y facultades.

Las principales características ansioso-depresivas identificadas fueron nerviosismo, inquietud, dificultad para relajarse, problemas de concentración, cambios en el apetito y hábitos de sueño. Estos síntomas interferían con el rendimiento académico y el entorno social de los estudiantes. Los resultados mostraron una leve mejoría en las competencias cognitivas de los participantes, reflejada en un incremento en sus evaluaciones académicas.

Además, la mayoría de los estudiantes reconoció la utilidad del programa y mostró disposición a participar voluntariamente en futuras intervenciones. La investigación concluye que el programa tuvo un impacto positivo, ayudando a los estudiantes a reconocer y manejar sus características ansioso-depresivas, mejorando así su bienestar general y su rendimiento académico.

Palabras Claves: Competencias cognitivas, Salud mental y emocional, Técnica del re-test.

ISBN: 978-99983-58-53-9

