



Depresión y Ansiedad en Estudiantes Universitarios

Roberto Flores Ocampo¹, Stephany Daniela Jiménez Escobar², Sofía Pérez Hernández³, Paula Berenice Ramírez Serrano⁴ y Cynthia Zaira Vega Valero⁵
Facultad de Estudios Superiores Campus Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

La depresión es uno de los problemas psicológicos individuales que más afectan nuestras actividades diarias, ya que puede considerarse un trastorno mental caracterizado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza y desesperanza. Por otro lado, la ansiedad se caracteriza por un intenso malestar interior que la persona no es capaz de controlar, esta última suele aparecer en algunos casos como síntoma de la depresión. Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo fue conocer la relación entre la ansiedad y la depresión en hombres y mujeres que desarrollan actividades escolares durante la mayor parte del día, y conocer si existen diferencias entre éstos. Participaron 80 estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Se aplicaron dos test, la escala de Beck para evaluar los niveles depresivos y el test de Hamilton para evaluar los niveles de ansiedad. Los resultados mostraron que existe una correlación entre dichas variables. No se identificaron diferencias significativas entre los puntajes de depresión y ansiedad de los participantes, aunque las mujeres mostraron puntajes más altos en las dos pruebas. Las implicaciones de los resultados se discuten a la luz de la psicología clínica.

Palabras clave: depresión, ansiedad, estudiantes universitarios, escala de Beck, test de Hamilton.

ABSTRACT

The depression is one of the problems psychological singular that more affects our daily activities, since it can be considered a mental dysfunction characterized by feelings of uselessness, it accuses, sadness and it discourages. On the other hand, the anxiety is characterized by an intense interior uneasiness that the person is not able to control, this last one usually appears in some cases like symptom of the depression. Therefore, the objective was to know the relationship between the anxiety and the depression in men and women that develop school activities during most of the day, and to know if differences exist among these. Participated 80 students. Two test was applied, the scale of Beck to evaluate the depressive levels and the test of Hamilton to evaluate the levels of anxiety. The results showed that a correlation exists among these variables. Significant differences were not identified between the depression and anxiety, although the women showed higher scores in the two tests. The

¹ Psicólogo Egresado de la FES Iztacala. Mail: roberto125@hotmail.com

^{2 3 y 4} Psicólogos egresados de la FES Iztacala. Correo electrónico: paola_brok@hotmail.com

⁵ Profesora del Área de Métodos Cuantitativos. Correo electrónico: czaira.vega@correo.unam.mx

implications of the results are discussed by the light of the clinical psychology.

Key words: depression, anxiety, university students, Beck scale's, Hamilton test's.

La depresión es uno de los problemas psicológicos individuales que afectan nuestras actividades diarias ya que es un trastorno mental caracterizado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza y desesperanza profunda. A diferencia de la tristeza normal, o la del duelo, que sigue a la pérdida de un ser querido, la depresión patológica y crónica es una tristeza sin razón aparente que la justifique, la cual puede aparecer acompañada de varios síntomas concomitantes, incluidas las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, el autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer (American Psychiatric Association, 1987).

Por otra parte, la presencia de los síntomas antes citados, pueden deberse a una preocupación exagerada por actividades futuras que las personas tienen que realizar, lo que va generando un grado de ansiedad en ellas, y que generalmente va en aumento. El rasgo central de la ansiedad es el intenso malestar interior, el sentimiento que tiene el sujeto de no ser capaz de controlar los sucesos futuros. La persona tiende a centrarse sólo en el presente y a abordar las tareas de una en una. Los síntomas físicos son tensión muscular, sudor en las palmas de las manos, molestias estomacales, respiración entrecortada, sensación de desmayo inminente y taquicardia. (Beck y Clark, 1988).

Dado que ambos problemas, el de la depresión y ansiedad, requieren de soluciones claras y concisas, la psicología clínica se ha encargado de estudiar la depresión, y las causas más comunes que llevan a que se presente este problema en las personas, ya que cada vez es más frecuente en nuestra sociedad actual. Por esta razón existen varios autores que han investigado la depresión y la ansiedad para encontrar soluciones efectivas que disminuyan estos problemas en los pacientes que los presentan.

Tenemos por ejemplo a Beck (1987), quien propuso una teoría donde se asume que los sujetos deprimidos se caracterizan por la existencia de un estilo cognitivo específico; denominado la triada cognitiva negativa, es decir, una visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro, la cual

contribuye al mantenimiento de la depresión y cuya reestructuración es necesaria si se quiere lograr una mejoría estable del estado depresivo. Posteriormente Beck propone un modelo teórico para la adquisición de la depresión, basado en una *teoría de esquemas* definidos como estructuras cognitivas que sirven para procesar la información entrante, girar la atención, las expectativas, la interpretación y el fundamento de la memoria, centrándose en la existencia de esquemas y de autoesquemas de contenido negativo, los cuales sirven como factores causales de la adquisición de la depresión.

Un trabajo que se preocupó por el estudio de la cognición como factor de la depresión, fue el realizado por Herrera y Maldonado (2002), donde evaluaron las cogniciones como un factor de predisposición a la depresión y si las cogniciones negativas de igual forma aumentaban el problema, se estudió a 304 estudiantes de 18 a 44 años, que cursaban el primer grado en una facultad de psicología; los autores aplicaron 3 instrumentos de medición, uno para conocer los síntomas depresivos, otro para medir la visión negativa a futuro, y el último para evaluar el nivel de cognición negativa y estado de ánimo del sujeto al momento de la entrevista; se encontró que existe una correlación alta entre la depresión y el nivel previo de la misma, además de que las cogniciones se ven modificadas por el estado de humor del participante al momento de la entrevista.

Por otro lado, Aguilar, Hade y Berganza (1996), realizaron un trabajo donde se evaluó la depresión y el autoestima en adolescentes estudiantes guatemaltecos de distinto género y clase social. Se trabajó con 908 adolescentes, se dividieron en grupos basándose en su clase social (alta, media, baja), y todos tenían una edad aproximada de 15 años, se emplearon dos instrumentos, uno que evaluó el autoestima a través de 50 ítems, abarcando 5 aspectos: global, académica, familiar, imagen corporal y social y otro que evaluó el grado de depresión a través de 20 ítems; los resultados mostraron una correlación negativa significativa entre la depresión y la autoestima, de igual forma se encontraron niveles significativos de depresión en los adolescentes, y diferencias de género, presentando las mujeres mayor depresión que los varones, en las 3 clases sociales.

Un estudio más realizado por Arrivillaga, Cortés, Goucochea y Lozano (2003), se centró en conocer la caracterización de la depresión en jóvenes

universitarios; a partir del trabajo clínico y psicoeducativo en donde se identificaron aspectos específicos por los que se presenta la depresión con 2 instrumentos, el Inventario de depresión de Beck y la Escala autoaplicada de Zung; además de un apartado de datos complementarios. Estas pruebas fueron aplicadas a 218 jóvenes estudiantes, 135 mujeres y 83 hombres, encontrándose una presencia significativa de depresión en la muestra, siendo las mujeres las que presentaron más este problema, por lo que se describen algunos factores estresantes en el estudiante, así como situaciones biológicas como las posibles causantes de que se presente la depresión en estudiantes universitarios.

En otra investigación, Ramírez y Ramírez (1999) estudiaron las relaciones entre las actividades placenteras, el locus de control y la depresión en niños de 8 a 12 años de edad. Se les aplicaron varios instrumentos para determinar su nivel socioeconómico, si presentaban depresión, las actividades que perciben como placenteras y un cuestionario en el cual se evaluaba la percepción del locus de control.

Los resultados mostraron que las correlaciones más fuertes se dieron entre la depresión y la frustración instrumental, esta última se encuentra dentro del locus de control. También se encontró una correlación negativa entre depresión y las actividades placenteras. La correlación entre depresión y frustración instrumental se entiende como un síntoma clásico de la depresión ya que al estar deprimido, el individuo comienza a sentirse incapaz de lograr las cosas que intenta, esto último que se considera una causal de la ansiedad.

Por otra parte, Keller, Bhargava, Gergen, Miller, Nitschke, Deldin, y Heller, (2000), realizaron una encuesta donde se estudiaron los niveles depresivos y de ansiedad en la etapa de la vejez, considerando que esta edad ambos problemas son comunes, ya que se presentan sentimientos de inadecuación e inutilidad porque surgen cambios tanto en el estilo de vida como en el cuerpo de los ancianos; estos padecimientos están sumamente relacionados con la ansiedad de pensar que al ser viejo una persona ya no desarrollará las mismas actividades que antes de ser jubilados, siendo la depresión la principal enfermedad de las personas jubiladas.

En relación a la depresión con las personas de avanzada edad Goblin, Kransnoperova y Neubauer (2004) tuvieron como objetivo determinar el grado

de incidencia de los problemas depresivos en personas que asisten a reuniones de jubilados con relación de aquellas que no asisten, así como comparar la presencia de depresión con variables de tipo socioeconómico, biológico y psicológico, ellos trabajaron con 91 ancianos, de los cuales 58 fueron hombres y 33 mujeres, 61 asistían a reuniones para jubilados y los demás no; se aplicaron 3 cuestionarios, uno para valorar su salud mental, y otros dos para conocer el estado depresivo de cada sujeto, se encontró que las personas que asisten a programas para jubilados tienen menor depresión que los que no acuden, debido a que las reuniones les ayudan a tener actividades que les causen emociones, mientras que las personas jubiladas que no asisten a las reuniones tienen mayor depresión y niveles más altos de ansiedad ya que pasan más tiempo del día pensando en los problemas que tienen con sus familiares y en la llegada de la muerte.

Por otro lado existen trabajos sobre ansiedad que han ayudado a conocer las alternativas ante los síntomas de esta enfermedad. Lehman y Campbell (2001), realizaron un trabajo que se centró en conocer la efectividad de una prueba que evalúa ansiedad y desórdenes de este tipo; en este estudio participaron 362 pacientes que tenían diagnosticada ansiedad, y el trabajo consistió en aplicar el test DSM-IV a los pacientes y conocer que tanto esta prueba predice el problema de la ansiedad, con el objetivo de buscar las fuentes mas adecuadas para diagnosticar la ansiedad, para que así los problemas de este tipo puedan ser tratados adecuadamente; se encontró que efectivamente el DSM-IV predijo la ansiedad de un 95% de los pacientes al ser una prueba que diagnostica sus respuestas ante alguna fobia, situaciones que les preocupan, y los síntomas físicos que se presentan, etc., por lo cuál se llegó a la conclusión de que el DSM-IV es una prueba que cumple satisfactoriamente la tarea de detectar a las personas que tienen el problema de la ansiedad.

Martínez y Sierra (2004), realizaron un estudio en el que se pretendía conocer los efectos de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas como la ansiedad, la asertividad, y las creencias disfuncionales; se evaluaron estas variables en 20 sujetos normales antes y después de la lectura de un manual de autoayuda (grupo experimental), y 20 sujetos que no leyeron ningún manual (grupo control), mientras que el grupo experimental mejoró las puntuaciones de ansiedad principalmente, el grupo

control no mostró diferencias significativas entre ambas medidas, excepto en el temor a la evaluación negativa, por lo que el trabajo demostró que la lectura de autoayuda benefició a los participantes que la leyeron antes de contestar una prueba de ansiedad y otros problemas psicológicos.

Como hemos visto la depresión es un problema que tiene mucho que ver con aspectos cognitivos, mientras que la ansiedad se presenta mas de forma conductual y por medio de síntomas físicos, ambos problemas pueden presentarse a lo largo de la vida, desde la niñez hasta la vejez, por lo que resulta de suma importancia prevenir este problema a una temprana edad como lo es en la etapa de la juventud; por lo cuál el objetivo de este trabajo esta encaminado a conocer los niveles de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios de diversos sexos y semestres, así como conocer si existe relación entre ambos problemas, ansiedad y depresión, para saber que tanto se presenta la ansiedad cuando hay depresión y viceversa, ya que como nos hemos dado cuenta son problemas que a simple vista suelen tomarse como uno sólo o como situaciones muy parecidas, pero gracias a trabajos como los antes citados podemos saber las diferencias principales; esto es que la depresión esta relacionada a las cogniciones y la ansiedad a las conductas, manifestándose generalmente a través de síntomas físicos en quienes la padecen.

MÉTODO

Participantes

Participaron voluntariamente 80 estudiantes de la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, 20 de primer semestre, 20 de tercero, 20 de quinto y 20 de séptimo; 10 hombres y 10 mujeres por cada semestre, el rango de edad fue de 16 años como mínimo a 28 años como máximo.

Escenario

El estudio se llevó a cabo en las aulas de la FES Iztacala.

Instrumentos

Se aplicaron dos pruebas:

El Inventario de Depresión de Beck (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961) que consta de 21 ítems, describiendo cada uno una manifestación depresiva que es autoevaluada por el sujeto marcando la frase

que mejor se adapte a su situación actual entre varias que suponen una gradación cuantitativa de la intensidad del síntoma. Se dan 4 opciones de respuesta, clasificadas según su severidad. Los datos normativos sugieren 4 categorías de nivel de severidad: ausente, leve, moderado y severo, y si el puntaje promedio en esta prueba es mayor a 40 se considerara a la muestra con problemas de depresión.

El test de Hamilton que mide la ansiedad, consta de 14 ítems, que describen los síntomas que el paciente ansioso llega a presentar, centrándose en conocer los síntomas físicos como tensión muscular, insomnio, síntomas respiratorios, etc, esta prueba cuenta con 5 tipos de respuesta que van desde la ausencia del síntoma (1) a la intensidad máxima del síntoma (5), y si el puntaje promedio en esta prueba es mayor a 30 se considerara a la muestra con problemas de ansiedad.

Procedimiento

Los inventarios fueron aplicados en las aulas la FES Iztacala, se les pidió que leyeran con cuidado las instrucciones y en caso de tener cualquier duda podían preguntar al instructor, se aclararon las dudas correspondientes con respecto a los cuestionarios.

Análisis estadístico.

Correlaciones r de Pearson, Análisis de varianza de una vía y descriptivos.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se evaluaron a 80 jóvenes estudiantes de la facultad de psicología en Iztacala, con el objetivo de conocer los niveles de depresión y ansiedad en hombres y mujeres de distintos semestres (1,3, 5 y 7), así como conocer si existe relación entre ambos problemas, el promedio de edad fue de 20.8 años para el total de la muestra estudiada en esta investigación.

A continuación se presentarán los datos obtenidos de cada uno de los instrumentos. Los resultados de este trabajo muestran que los niveles de ansiedad y depresión de la muestra estudiada no son altos de acuerdo a los datos obtenidos de ambas pruebas, en la tabla 1 se puede apreciar mejor esta información.

sexo	n	Promedio de Puntuación	Desviación estándar
Hamilton			
Masculino	40	25.47	7.48
Femenino	40	26.25	9.18
Beck			
Masculino	40	29.57	10.10
Femenino	40	30.00	8.42

Tabla 1. Estadísticas de grupo de los resultados promedio de ansiedad y depresión en hombres y mujeres

La tabla 1 nos muestra que en general ambos sexos se encuentran en niveles normales de ansiedad al no rebasar el puntaje de 30 para la escala de Hamilton tanto para hombres como para mujeres. En cuanto a los niveles de depresión se encontró que los hombres y las mujeres no rebasan los 40 puntos de la escala de Beck, por lo que sus niveles de depresión son normales según este instrumento. Aún cuando no se identificaron diferencias significativas en el nivel de ansiedad y depresión en hombres y mujeres, son las mujeres quienes por puntuación están más arriba.

En la figura 1 podemos observar los promedios de los dos instrumentos por semestre y género.

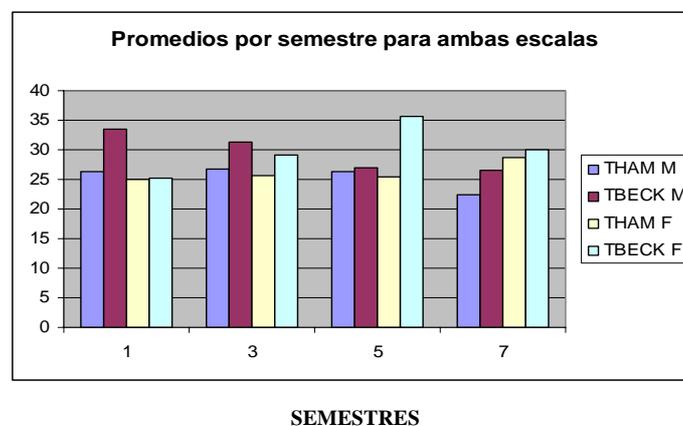


Figura 1. Promedio de puntajes de las escalas de hamilton y de beck por semestres de hombres y mujeres

En la figura 1 podemos apreciar que en ninguno de los semestres, ni hombres ni mujeres, rebasaron los 30 puntos de la escala de Hamilton por lo que sus niveles de ansiedad son normales y no presentan el problemas de ansiedad, sin embargo los puntajes más altos de ansiedad lo encontramos con las mujeres de séptimo semestre siendo el promedio de 28.70, por otra parte los niveles de ansiedad en hombres son muy equivalentes en cada uno de los semestres pero encontramos que contrario al resultado de las mujeres de séptimo semestre, los hombres de este grupo tienen la menor puntuación de ansiedad del total de la muestra con un 22.30 de promedio.

En cuanto a la depresión de igual forma se encontró que ningún grupo rebasó los 40 puntos de la escala de Beck, por lo cuál la muestra total no presenta el problema de depresión, sin embargo nuevamente son las mujeres las que tienen el mayor promedio de depresión, en este caso las mujeres de la muestra de quinto semestre con un promedio de 35.60, y le siguen los hombres de primer semestre con un 33.40 de promedio, mientras que las mujeres de primer semestre son las menos depresivas con un 25.30, y los hombres menos depresivos son los de séptimo semestre con 26.60.

En el caso de los hombres los resultados son muy parecidos para todos los semestres, pero se alcanza a notar una pequeña diferencia en los resultados de primer semestre respecto de los demás, ya que en este semestre se obtuvieron los resultados más altos de la muestra masculina y fueron en cuanto a la depresión., sin embargo, es importante señalar que aunque en la figura se notan pequeñas diferencias, los resultados estadísticos no muestran diferencias significativas entre sexos para depresión ($t_{(78)} = -.204$; $p > 0.05$) ni para ansiedad ($t_{(78)} = -.414$; $p > 0.05$), ni entre semestres para ambas variables (depresión, $F_{(3, 79)} = .385$; $p > 0.05$) (ansiedad, $F_{(3, 79)} = .028$; $p > 0.05$).

Por otra parte, se aplicó la r de Pearson para identificar la relación entre la depresión y ansiedad, se encontró que existe una relación positiva entre ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios de ambos sexos, dicha relación fue de 0.391 ($p = 0.01$), esto quiere decir que la depresión se relaciona en un 39% con la ansiedad.

Discusión

La evidencia empírica de este trabajo muestra que los niveles de depresión y ansiedad en jóvenes de la carrera de psicología de la FES Iztacala no son problemáticas. A diferencia de los datos del trabajo de Arrivillaga et al (2004) en donde existen diferencias entre género y niveles de depresión problemáticos, este estudio contó con una muestra pequeña pero no insuficiente para identificar la depresión, ansiedad y la relación entre éstas, aunque no se encontraron diferencias entre género. El tamaño de la muestra así como el de los instrumentos posibilita las diferencias en los datos de estos estudios.

Cabe mencionar que aún cuando las diferencias no fueron significativas entre depresión y ansiedad por género, pensamos que el tamaño de la muestra resultó una variable importante ya que en los otros estudios la muestra es mayor a 250 personas. Sin embargo, al igual que algunos estudios citados en la introducción, en éste se identificó que las mujeres son las que reportan más depresión o ansiedad, esto hace que estemos de acuerdo con la hipótesis de que son las mujeres las que generalmente buscan ayuda o tratamiento clínico y están más dispuestas a reportar su depresión. Por otro lado, son las mujeres las que están más propensas a la depresión por causas biológicas como por ejemplo el síndrome premenstrual, cambios hormonales, estrés, problemas de funcionamiento de la tiroides entre otros, (Tellez, 2000).

Como se mencionó tampoco se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de depresión y ansiedad por semestre. Consideramos que el tamaño de la muestra fue un factor importante. No obstante, notamos que en el quinto semestre las mujeres es donde presentan la puntuación más alta tanto en depresión como en ansiedad, aunque ésta no es problemática. Tal resultado puede relacionarse con eventos estresantes como es el caso de estar al final de la carrera, con la pérdida de interés por la profesión, o con el rendimiento académico (Arrivillaga et al, 2004).

En ocasiones se piensa que la depresión y la ansiedad son lo mismo, sin embargo, como se citó en la primera parte de este trabajo, una tiene que ver con lo cognitivo y otra con lo conductual, por lo que no es extraño que se identificara una relación positiva entre estas variables. Así como otros investigadores han considerado importante, para cualquier diagnóstico

psicológico, variables tales como: antecedentes familiares (Tellez, 200), haber presentado en algún momento episodios depresivos (Zamora, 1998), configuración psicológica (Sue, 1997), acontecimientos vitales (Calderón, 1985), condición académica (Arrivillaga et al, 2004), pensamientos suicidas (Calderón, 1985), no podemos concluir contundentemente hasta realizar una investigación más global que los estudiantes de la carrera de psicología de la FES Iztacala no presentan depresión y ansiedad, y no representan una muestra problemática. Más bien, tenemos el compromiso de hacer estudios en donde se identifica la relación en las variables mencionadas, instrumentos pertinentes para medirlas e incrementar el tamaño de la muestra.

Referencias

- Aguilar, A; Hade, E. y Berganza, C. (1996). Autoestima y depresión en adolescentes guatemaltecos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 28, 341-366.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual disorders*. (DSM III-R) Washington. D, C.: Autor.
- Arrivillaga, Q. M., Cortes, G. C., Goicochea, J. V. y Lozano, M. O. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Pontificia Universidad Javeriana de Cali*, 3 (1). 17-26
- Beck, A, T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of cognitive psychotherapy*, 1, 5-37.
- Beck, A, T. y Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety research*, 1, 23-36.
- Beck, A, T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. y Erbaugh , J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Calderón, G. (1985). *Depresión: Causas, manifestaciones y tratamiento*. México: Trillas.
- Gotilb, H; Kransnoperova, E; y Neubauer, D. (2004) Attentional biases for negative interpersonal stimuli in clinical depression. *Journal of abnormal psychology* , 11. 127-135.
- Herrera, A. y Maldonado, A. (2002). Cognición y Depresión: ¿Causa o efecto? *Psicología conductual*, 10, 269-285.

- Keller, J.; Bhargava, T.; Gergen, J.; Miller, G.; Nitschke, J.; Deldin, P. y Heller, W. (2000). Neuropsychological Differentiation of Depression and Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 3-10
- Lehman, C; y Campbell, L. (2001). Reliability of DSM-4 anxiety and mood disorders implications for the classification of emocional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 1, 49-58.
- Tellez, H. (2000). La noradrelanina: su rol en la depresión. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 29, 1, 35-47.
- Ramírez, M. C. y Ramírez, M. J. (1999). Relación entre actividades placenteras, locus de control y depresión en escolares. *Psicología Iberoamericana*, 7, 39-48.
- Sierra, J. C. y Serrano, P. M. (2004). Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clínica. *Asociación española de psicología conductual*. 4 (2). 197-203.
- Sue, D. (1997). *Comportamiento anormal*. México: Mac Graw Hill.
- Zamora, R. (1998). Diagnóstico de los trastornos depresivos en adolescentes. *Revista de Clínica psicológica*, 7, 1, 123-135.