



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD

ANXIETY IN HEALTH CARE STUDENTS

Silahél García Hernández
Universidad de Guanajuato

Claudia Marcela Cantú Sánchez
Universidad de Guanajuato

Ansiedad en estudiantes del área de la salud

Silahél García Hernández¹

s.garcia.h@ugto.mx

Estudiante de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. Obstetricia del Campus Irapuato-Salamanca. División de Ciencias de la Vida Universidad de Guanajuato

MTFS. Claudia Marcela Cantú Sánchez

cm.cantusanchez@ugto.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2677-2570>
Doctorante en Ciencias del Desarrollo Humano. Departamento de Enfermería y Obstetricia del Campus Irapuato-Salamanca. División de Ciencias de la Vida Universidad de Guanajuato

RESUMEN

Los estudiantes del área de la salud se dedican a promover el bienestar de las personas y a proporcionar cuidados de calidad desde sus primeras prácticas clínicas hasta que se convierten en profesionales sanitarios. Sin embargo, a lo largo de este proceso, enfrentan severas crisis de ansiedad que afectan significativamente su estado emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Estas crisis son consecuencia de diversos factores de los que destaca los estresantes, depresivos y, en algunos casos, incluso llevan al desarrollo de trastornos alimentarios o consecuencias fatales, tales como el suicidio. En el contexto académico, los estudiantes presentan un desequilibrio sistémico ante las demandas, manifestándose en síntomas que pueden ocasionar alteraciones físicas, psicológicas y comportamentales. La capacidad de respuesta ante situaciones amenazantes no es siempre adecuada, lo que puede generar efectos negativos en el rendimiento académico y la calidad de la atención brindada. (*Clemente, 2021*) Dichos factores no solo afectan la salud y el desempeño de los estudiantes, sino que también pueden comprometer la calidad de la atención y poner en riesgo a los pacientes. (*Sonmez et al., 2023*). En el presente ensayo, se analizará cómo la ansiedad impacta a los estudiantes de salud en distintas áreas multidisciplinarias y se explorarán las posibles consecuencias derivadas de esta problemática.

Palabras clave: estudiantes, área de la salud, ansiedad

¹ Autor principal

Correspondencia: s.garcia.h@ugto.mx

Anxiety in health care students

ABSTRACT

Healthcare students are dedicated to promoting people's well-being and providing quality care from their first clinical internships until they become healthcare professionals. However, throughout this process, they face severe anxiety attacks that significantly affect their emotional state, academic performance, and interpersonal relationships. These attacks are the result of various factors, including stressors and depression, and in some cases, even lead to the development of eating disorders or fatal consequences, such as suicide. In the academic context, students present a systemic imbalance in the face of demands, manifesting in symptoms that can cause physical, psychological, and behavioral changes. Their ability to respond to threatening situations is not always adequate, which can have negative effects on academic performance and the quality of care provided. (Clemente, 2021) These factors not only affect students' health and performance but can also compromise the quality of care and put patients at risk. (Sonmez et al., 2023). This essay will analyze how anxiety impacts health students in various multidisciplinary areas and explore the potential consequences of this problem.

Keywords: students, health area, anxiety

Artículo recibido 07 mayo 2025

Aceptado para publicación: 11 junio 2025



INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios en el área de la salud a menudo experimentan cambios significativos cuando ingresan a la universidad, especialmente cuando necesitan alejarse de su entorno familiar y migrar a otras ciudades, enfrentando un período de transición que puede impactar en su salud y en la calidad de vida (Freitas, et al. 2023)

El ambiente académico es uno de los principales detonantes de desarrollo de ansiedad en los estudiantes, debido a la sobrecarga de actividades docentes, la presión para el alto rendimiento, el contacto con situaciones desafiantes en los campos de práctica, la distancia de los miembros de la familia y la baja autoestima.

De acuerdo con Clemente (2021), cuando la demanda del ambiente académico es alta y rebasa los recursos de afrontamiento que posee el estudiante, se manifestaran una serie de reacciones adaptativas o negativas como la ansiedad, por lo tanto, al existir un desequilibrio por la presencia e incremento de estrés este va a condicionar a la ansiedad como una respuesta

Estas condiciones pueden llevar a una disminución del rendimiento académico y de la interacción social, además de una disminución significativa en la salud mental y en el riesgo de suicidio, según a investigación de Freitas et al. (2023)

Centrándonos en enfermería, Clemente (2021) menciona que algunas de las actividades como asistir a práctica clínica y comunitaria, el contacto con los pacientes, experimentar con el dolor, el aumento en la carga de trabajo y horarios prolongados, son situaciones que propician a la presencia del estrés. Todo esto provoca la presencia de respuestas de afrontamiento emocional deficiente y, como resultado, el incremento de los niveles de ansiedad. Es así como, además de tener impactos negativos en su propia salud y en el rendimiento académico, la calidad de atención que brindan a los pacientes se ve afectada. Si bien es cierto que la expresión de empatía mejora la calidad de la atención a la salud, el estudio realizado por Luna et al. (2023) reveló que un alto nivel de empatía se asocia a niveles de ansiedad moderada a grave y a un bajo nivel de bienestar psicológico.

Por otro lado, Mandiola et al. (2022) comenta que el perfeccionismo comprende la búsqueda de altos estándares personales en todos los ámbitos del rendimiento, de manera rígida y definiendo la autoestima en función del logro de estos ideales. Lamentablemente, en los estudiantes del área de la



salud, hay un perfeccionismo mal adaptativo que se relaciona directamente con el estrés y la ansiedad, factores que influyen en el alto riesgo de desarrollo de trastornos alimenticios y depresión.

Prácticamente los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes no son lo suficientemente eficientes para enfrentar las situaciones que interpretan como amenazantes y limiten la presencia de estrés académico y de ansiedad, afectando así las actividades académicas de los mismos

Debido a esta problemática, se han propuesto diferentes estrategias para solucionarlo, tales como la promoción de la autocompasión, que disminuye los efectos del perfeccionismo mal adaptativo y por lo tanto, hay un menor riesgo de desarrollar trastornos alimenticios y depresivos.

Además, *Sonmez et al. (2023)* ha demostrado que el entrenamiento de mindfulness, cuando se combina con la actividad física, proporciona mejoras significativas en la reducción de la depresión y ansiedad entre los estudiantes.

CONCLUSIÓN

La ansiedad entre los estudiantes de la salud es uno de las problemáticas más comunes y normalizadas dentro de la comunidad, debido a que suele justificarse con que es parte del proceso de estudiar cualquier carrera de esta rama, cuando diversos estudios han demostrado que el ambiente de aprendizaje debería cambiar y evolucionar a uno más sano y amigable con la estabilidad mental de los mismos.

La sobrecarga de actividades docentes, la presión para el alto rendimiento, el contacto con situaciones desafiantes en los campos de práctica, la distancia de los miembros de la familia y la baja autoestima son algunos de los muchos factores que influyen a que los estudiantes se vean afectados por cuadros ansiosos y estén expuestos a desarrollar patologías psiquiátricas que, a la larga, también afectarán su atención y cuidado humano para con los pacientes.

Es por ello que se debe apostar por la elaboración de intervenciones y la creación de estrategias cuyo propósito principal sea la salud mental, pero al mismo tiempo, que los estudiantes comprendan la importancia de dejar de normalizar actividades nocivas para su salud tanto física como mental y se comprometan a la búsqueda de ayuda y herramientas para combatir la ansiedad y enfocar su atención en desarrollar actitudes y aptitudes sanas que no solo los benefician a ellos, sino también al entorno que los rodea.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Clemente, Z. A. (2021) Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería [Tesis de Posgrado, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla] <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>
2. Freitas, P. H. B., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. D. S., Abreu, M. N. S., Paula, W., C Cardoso, C. S. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista latinoamericana de enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
3. Sonmez, Y., Akdemir, M., Meydanlioglu, A., C Aktekin, M. R. (2023). Psychological Distress, Depression, and Anxiety in Nursing Students: A Longitudinal Study. *Healthcare*, 11(5), 636. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050636>
4. Luna, D., Vargas-De la Cruz, I., Núñez-Gaytán, Ó. A., Figuerola-Escoto, R. P., Barrera-Hernández, L. F., Meneses-González, F., C Lezana-Fernández, M. A. (2023). Asociación entre empatía, ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes mexicanos de medicina. Estudio transversal. *Cirugía y cirujanos*, 51(5), 685-689. <https://doi.org/10.24875/CIRU.22000264>
5. Mandiola, M. I., Arancibia, M., Elton, V., Madrid, E., Meza, N., Stojanova, J., Lutz, M., C Leyton, F. (2022). Perfeccionismo, estrés académico y ansiedad social en mujeres estudiantes de medicina y riesgo de padecer un trastorno alimentario: un modelo multivariado. *Revista médica de Chile*, 150(8), 1046-1053. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000801046>

