



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA  
EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en  
estudiantes universitarios del periodo: 2011 al 2021: Una  
revisión sistemática.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestro en Intervención Psicológica

**AUTOR:**

Bustamante Ulfe, Cesar Eduardo ([orcid.org/0000-0001-5516-1037](https://orcid.org/0000-0001-5516-1037))

**ASESOR:**

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis ([orcid.org/0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la Salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

Esta investigación se la dedico a Dios, porque en todo momento estuvo conmigo, cuando sentí desfallecer por la enfermedad del Covid -19 me dio fuerzas para poder continuar y llegar hasta este momento.

A mi madre y mi tía - mamá, que en todo sentido han sido los pilares fundamentales de mi vida, desde pregrado hasta el día de hoy.

A mis abuelos, que aunque no se encuentren físicamente conmigo, en todo momento me acompañaron en esta travesía.

Autor

César Eduardo Bustamante Ulfe

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por haber permitido culminar este proceso de aprendizaje, asimismo a todos los docentes que han sido piezas fundamentales en la formación.

Agradezco de una forma particular, a la Dra. Sandra Olano Bracamonte, docente de maestría, quien me brindo el apoyo emocional, asimismo las facilidades del caso cuando pase por un proceso fuerte de Covid-19 durante el 2021.

Agradezco a mis docentes de investigación por haberme guiado en el proceso y desarrollo de tesis.

Asimismo extendo el agradecimiento a mis colegas de Psicoeducate Perú, quienes desde un inicio me motivaron a continuar esta travesía.

Autor

César Eduardo Bustamante Ulfe

## Índice de Contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de Contenidos .....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen .....	viii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO:.....	4
III. METODOLOGÍA:.....	9
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2 Categoría, subcategoría y matriz de categorización.....	9
3.3 Escenario de estudio .....	9
3.4 Participantes:.....	9
3.5 Técnica e Instrumentos de recolección de datos: .....	10
3.6 Procedimientos.....	11
3.7 Rigor Científico: .....	12
3.8 Método de análisis de datos .....	12
3.9 Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	14
V. CONCLUSIONES.....	31
VI. RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS .....	33
ANEXOS.....	38

## Índice de tablas

Tabla 01: Cantidad de artículos según bases de datos.	14
Tabla 02. Distribución de estudios según los buscadores bibliográficos.	15
Tabla 03. Distribución de los estudios según los criterios de calidad.	19
Tabla 04: Eficacia de los programas de intervención de ansiedad en adolescentes universitarios.	23

## Índice de figuras

**Figura 1.** Flujograma de selección de artículos

11

## Resumen

La presente investigación presentó como objetivo general determinar por medio de la revisión de literatura la eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios, 2011 - 2021. La búsqueda se realizó en las plataformas científicas Scielo, Dialnet, Redalyc, Pubmed, Revista española de Psicología y ScienceDirect. Entre las palabras clave más usadas para la investigación encontramos: abordaje de ansiedad en universitarios y tratamiento en casos de ansiedad, la muestra estuvo conformada por 20 artículos para su análisis. Se identificó las temáticas más presentadas, las cuales han abordado 4 tipos de ansiedad: específica, generalizada, rasgo y social respectivamente, teniendo en niveles altos la ansiedad específica 65% en primer lugar. Asimismo se determinó que existe una eficacia del 87% entorno a los programas preventivos ante la ansiedad en estudiantes universitarios, asimismo que se presenta un 13% que han evidenciado limitaciones. Se han presentado en la mayoría de investigaciones la reducción de palpitaciones y preocupaciones, asimismo fortalecieron su capacidad de regulación emocional, estableciendo mayor confianza, reduciendo los pensamientos y potenciando la relación con el entorno.

**Palabras claves:** abordaje de ansiedad en universitarios, tratamiento en casos de ansiedad, eficacia

## **Abstract**

The general objective of this research was to determine, through a literature review, the effectiveness of anxiety prevention programs in university students, 2011 - 2021. The search was carried out on the scientific platforms Scielo, Dialnet, Redalyc, Pubmed, Revista Spanish Psychology and ScienceDirect. Among the most used keywords for the investigation we find: approach to anxiety in university students and treatment in cases of anxiety, the sample consisted of 20 articles for analysis. The most presented topics were identified, which have addressed 4 types of anxiety: specific, generalized, trait and social, respectively, with specific anxiety at high levels 65% in the first place. Likewise, it was determined that there is an efficacy of 87% around preventive programs against anxiety in university students, as well as 13% that have shown limitations. The reduction of palpitations and worries have been presented in most of the investigations, they also strengthened their capacity for emotional regulation, establishing greater confidence, reducing thoughts and enhancing the relationship with the environment.

**Keywords:** anxiety approach in university students, treatment in cases of anxiety, effectiveness



## I. INTRODUCCIÓN:

Durante la vida universitaria, es imprescindible afrontar nuevos retos en los diferentes ámbitos: económico, académico y social, llegando a ser estos estresores desencadenantes de diversas alteraciones vinculadas al estado de ánimo como también en ansiedad. Los procesos de estudios universitarios han ido modificándose en el tiempo en la medida que los aspectos científicos han ido avanzando, de esta manera las casas de estudios promueven un desarrollo integral (Misra y McKean, 2000).

Es necesario mencionar la ansiedad está netamente vinculada con un estado de tensión, el cual inicia con la anticipación de una situación o evento preocupante que genere miedo o peligro, cuya causa puede llegar a ser incierta (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013). Asimismo, se define a la ansiedad como un proceso nocivo para el individuo cuando atraviesa una situación problemática, ya que, la persona al generar un desborde de las herramientas que conoce para resolver un conflicto, genera un desbalance emocional (Castillo y Luque, 2018). Por otro lado, también se le atribuye que es una reacción emocional, ya que implica diversas emociones intrínsecas como: preocupación, tensión, nerviosismo, temor, etc. Asimismo, el sistema nervioso sufre una alteración en su actividad (Spielberger, 1980). Es así que, la ansiedad dentro de los procesos de tensión universitaria cumple un rol relevante, puesto que el día a día de un estudiante está cargando de situaciones amenazantes, las cuales influyen en su capacidad de resiliencia y autocontrol, y estas pueden desencadenar efectos de un posible fracaso o una forma de desenvolverse no adecuada (Spielberger, 1980). Esto último, corroborado en investigaciones realizadas a universitarios donde al realizar el proceso de evaluación sobre ansiedad ante las evaluaciones universitarias, se hallaron en los alumnos de primeros ciclos mayores niveles de ansiedad (Casari, Anglada y Daher, 2014).

Asimismo, los trastornos con la ansiedad se vinculan principalmente con el desarrollo origen y alteración en la edad adulta y el funcionamiento académico, emocional y social (Donovan y Spence, 2000). Por otro lado, se menciona que ante las personas tienen a reaccionar de manera ansiosa en

situaciones peligrosas o amenazantes las cuales le generen tensión (Lang, 2002).

Cabe recalcar, estudios ejecutados en jóvenes se identifican índices con aproximaciones de 15% para ansiedad y 22% para depresión, existiendo una notoriedad clara en el género femenino (Navarro, Meléndez, Sales y Sancemi, 2012). Por otro lado, se procedió a analizar la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios españoles, donde se logró evidenciar que el 16% presenta ansiedad rasgo y el 13% de la ciudadanía ansiedad estado, considerando prevalencia en mujeres (Martínez-Otero, 2013). Por otro lado, en China se ha presentado un porcentaje altísimo en comparación a otros años, donde el 20.4% población ha podido evidenciar síntomas de ansiedad, de los cuales el 8.4 pertenecen a universitarios, presentando dificultades para conciliar el sueño, preocupaciones entre otros (Liu et al., 2020).

Con respecto a nuestro país, es necesario mencionar los datos estadísticos que nos otorga el Ministerio de Salud (MINSA, 2014) donde se considera que la ansiedad afecta a 5 millones de habitantes, considerando que casi el 80% no está vinculado a ningún tipo de tratamiento. Entorno a datos actualizados se presume que por la pandemia Covid 19, un total de 23% de pacientes recuperados presentan ansiedad luego de padecer el virus (Nizama, 2021). Cabe recalcar que en la capital de nuestro país, evidenciando un aumento considerable de 6,7% de casos específicos en ansiedad, relacionándolos directamente con la interrupción y limitación para relacionarse y mantener vínculos con otras personas de su entorno (Andina, 2021). Ante ello, es indispensable considerar que esta problemática se agrava con más intensidad la cual hace necesario e importante la planificación y ejecución de programas preventivos, considerando la categorización de los trastornos y el proceso de los mismos (Diekstra y Gravestijn, 2013). En la actualidad se manifiesta un interés de conocer la visión y perspectiva de un joven ante el peligro, con la intención de modificar esas interpretaciones, haciéndolos partícipes de intervenciones preventivas vinculadas netamente al cuidado, existiendo una posibilidad de que adopten características o comportamientos de protección los cuales generen en ellos el desarrollo. Añadido a ello, se considera la indispensable la renovación de

material de abordaje de acuerdo a la realidad actual, potenciando las investigaciones cualitativas, abordando temáticas esenciales como la ansiedad en adolescentes (Poveda y Arroyave, 2014). A partir de ello, se analizará bajo la siguiente interrogante de estudio: ¿Ante una revisión de literatura cual es la eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios, 2011 - 2021?

Es por ello que se justifica esta investigación mediante la relevancia teórica ya que esta servirá para indagar datos existentes dando una mayor visualidad dentro de estos estudios. De manera práctica nos menciona que esta indagación toma mayor fuerza, ya que nos muestra resultados sobre los programas de prevención y su eficacia con referencia a la ansiedad ayudando a formular resultados óptimos de los estudios ya encontrados tomando en cuenta la información relacionada con lo que se pretende analizar. Por el lado social, mejorará la calidad de intervención en los establecimientos lo que permitirá brindar un servicio idóneo a la ciudadanía, para finalizar, en el ámbito metodológico, esta investigación buscará ser precisa, clara y sintáctica en cuanto a su análisis en lo que corresponde a la eficacia de los programas preventivos de la ansiedad en alumnos que cursan ciclos académicos universitarios, de igual forma servirá a futuras investigaciones para determinar el buen uso de los programas preventivos vinculados principalmente a la ansiedad en universitarios. De este modo, esta investigación plantea como objetivo general: Determinar por medio de la revisión de literatura la eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios, 2011 - 2021. Por otro lado, como objetivos específicos: Identificar los programas psicológicos que existen en la prevención de la ansiedad en estudiantes universitarios, analizar la temática de los programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios y describir la eficacia de los programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios.

## II. MARCO TEÓRICO:

En base a la investigación se han considerado estudios direccionados a la ansiedad en estudiantes universitarios, direccionado a programas trabajados en revisiones sistemáticas, ante ello se reconoce el estudio de análisis de literatura el cual presenta el objetivo de identificar programas específicos en procesos de ansiedad, con tratamiento de terapia de la activación conductual. En investigación se analizó un total de 17 artículos que datan entre los años 2013 y 2018, considerando muestras entre 18 a 80 participantes, 30% hombres y 70% féminas. Desarrollaron entre 5 a 20 sesiones con una frecuencia de 1 vez por semana, durando cada sesión entre 1 y 2 horas. Se mantuvo el objetivo de abordar los pensamientos recurrentes y negativos que presentaban los individuos (Coto, et al, 2020).

De igual forma, en la revisión sistemática se planteó identificar el grado de efectividad del Mindfulness en procesos específicos de ansiedad en jóvenes y adolescentes universitarios. Se consideraron artículos con una frecuencia de años entre el 2007 y el 2017, siendo seleccionados 11, estableciendo como promedio de sesiones 14 a 18, el 25% dadas 2 veces por semana y el 75% desarrolladas de manera semanal con una duración aproximada de 60 a 120 minutos. Se estableció considerablemente la problemática tratada, direccionándose a puntos específicos como los pensamientos constantes (Pizarro y Espinoza, 2020).

Por otro lado se evidencio una investigación titulada: Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y tratamiento, la cual se consideró alumnos de ambos sexos, que sean universitarios y que se encuentren en edad promedio de 24-25 años. Un total de 19 alumnos fueron los considerados para la investigación realizando el enfoque racional – emotivo, con un total de 12 sesiones, 2 horas por sesión con una frecuencia activa de 3 meses. Al concluir la investigación se evidencio la efectividad de las técnicas de terapia racional emotiva y cognitiva (Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015).

Por otro lado, se evidenció en un estudio titulado: Nivel de eficacia clínica de los programas psicológicos fundamentados en la atención plena para el tratamiento de la depresión y ansiedad. Se consideró 1450 artículos como parte de la revisión, considerando 15 estudios que se basaban en los criterios de los investigadores. El análisis de los estudios reporta una reducción de sintomatología depresiva, asimismo de la ansiedad, basado en el modelo terapéutico presentado, extendiendo a nuevos estudios la precisión en resultados (Miró, Perestelo, Pérez, Rivero, Gonzales, De la Fuente y Serrano, 2011).

Cabe recalcar que se desarrolló una investigación en Argentina titulada: Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento, donde se consideró mujeres y hombres universitarios, con edades de entre 24 y 25 años, estableciendo una muestra de 19 alumnos. Ante ello, se planteó como objetivo determinar los efectos de un programa en ansiedad y Procrastinación académica ante las evaluaciones a universitarios, obteniendo como resultados el aumento de la autoeficacia, reducción de los niveles de ansiedad ante un examen, considerando un nivel de efecto moderado y grande de acuerdo a las dimensiones (Oblitas, Soto, Anicama y Arana, 2019)

Por otro lado, se desarrolló un estudio donde se trabajó con 51 estudiantes de sexo femenino, estableciendo edades entre 18 y 23 años (30 del grupo experimentado y 21 del grupo control). Al concluir la investigación se pone en evidencia la efectividad del tratamiento para potenciar la autorregulación, entorno a estrategias organizacionales, vinculadas con la reflexión sobre el mismo proceso, búsqueda de soporte, estrategias de elaboración entre otras. Asimismo, se pone de manifiesto una reducción considerable en base a los niveles de ansiedad generadas por las demandas académicas (Nocito y Navarro, 2018).

Además, considerando investigaciones en otros idiomas, comprende el estudio titulado: A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students, donde se consideró una muestra de 62 artículos de trabajo, indagando sobre los principales elementos como Psicoeducación, relajación y reestructuración cognitiva. Al

concluir la investigación se tuvo como resultado que la muestra en mención tenía elementos de práctica común y produjeron una reducción moderada de los síntomas en general, invitando a realizar contenido actualizado (R Rithm, Boustani, y Chorpita, 2019).

Anexando a ello, se considera también el estudio titulado: Stress and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015, donde identificaron y evaluaron a 26 investigaciones con categorías establecidas: factores estresantes, afrontamiento y evaluación. El estudio concluyó haciendo hincapié en una necesidad de abordar estudios metodológicamente sólidos, con base estadística pertinente para poder abordar la problemática, sin embargo, se menciona que las categorías presentadas, se evidencian en la mayoría de investigaciones de estudio dentro de la investigación (Turner y Lander, 2017).

Por último, se establece la investigación titulada: Strategies to Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review, la cual presentó el objetivo de identificar intervenciones útiles para generar reducción de ansiedad en universitarios de enfermería, siguiendo los patrones de Prisma. Se identificaron 7 artículos para su inclusión en esta revisión, tras el análisis se identificaron 2 categorías de intervenciones ante los exámenes: ajustes ambientales y modificaciones del comportamiento, siendo las más destacadas del análisis (Quinn, y Peters, 2017).

Es necesario definir que es la ansiedad, englobando diferentes perspectivas, pero siendo la más idónea, la composición de distintas exteriorizaciones cognitivas y físicas las cuales son reflejadas en momentos o episodios de crisis, en diversos casos, volviéndose un patrón constante, generando una amplitud de conductas y pensamientos irracionales que conducen al pavor, precipitación, temor y miedo al futuro (Thyer, 1987). En congruencia con ello, nace la necesidad de diferenciar 2 términos tan vinculados, ansiedad y miedo, la primera vinculada a la emisión de una respuesta menos focalizada, difusa, generando una aprensión para el individuo. Por otro lado, una de las características más identificables en la ansiedad es el aspecto anticipatorio,

identificando o señalando una amenaza para el estudiante (Sandín y Chorot, 2005).

En general, este término en particular, alude a diversas manifestaciones mentales y físicas en su conjunto, ya sea como un estado de persistencia o en forma de crisis. Por otro lado, puede manifestarse en conductas neuróticas. El miedo se diferencia de la ansiedad ya que el miedo nace ante estímulos presentes como una perturbación, sin embargo, la ansiedad está relacionada con la anticipación de peligros imprevisibles o futuros (Maks, 1996). Por otro lado, se han establecido durante algunas variantes mediante una clasificación para detectar el tipo de ansiedad, considerando entre ellos a la ansiedad social, el trastorno de angustia y el TAG (DSM-V, 2013). Además, se menciona la diferencia entre ansiedad estado y rasgo, considerando la primera (AE) como un estado personal de forma transitoria, cambiante de intensidad y tiempo, el cual pone como síntomas principales los sentimientos de aprensión y tensión. Por otro lado tienden a percibir más situaciones como amenazadoras para su vida, condicionadas indispensablemente a las experiencias previas. (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1997).

De manera específica sabemos que cuando una persona mantiene niveles equilibrados de ansiedad resulta beneficioso, debido a que puede generar un mejor desenvolvimiento entorno a los retos y metas de la vida universitaria. Cuando estos niveles sobrepasan a los normales y se vuelven excesivos, pueden tener efectos contrarios en el estudiante, entre los más destacados: deterioro de las relaciones interpersonales, bajo rendimiento académico y problemas de salud física/mental. Por lo tanto, es aquí donde la ansiedad toma un papel importante en la vida del universitario, siendo considerada como una patología cuando sus síntomas son penetrantes duraderos y graves, los cuales interfieren de manera considerada en la vida cotidiana del estudiante (Bhave y Nagpal, 2005). Ante un inicio de ansiedad patológica o clínica es necesario hacer un breve recuento sobre la dedicación al estudio en el campo universitario, el cual desarrolla un sacrificio en base a un proceso de involucramiento total en el cumplimiento de metas u objetivos, acompañado de privaciones las cuales son asumidas de forma

consecutiva por los estudiantes ya que restringen aspectos en base a su economía personal (Martínez-Otero, 2013). Ante ello es imprescindible identificar la sintomatología ansiosa, la cual según el planteamiento clásico, se divide en triple respuesta: Plano psicológico (miedo, entre otras), conductual (deserción, enfado, entre otras) y fisiológico (temblor, sensación de asfixia y taquicardia).

Es necesario mencionar los diferentes modelos teóricos que se presentan como consecuencias posteriores a la ansiedad previo a exámenes de evaluación, generando 2 tipos de resultados esenciales: el primero interfiriendo en la capacidad de funcionamiento ejecutivo de la memoria, y el segundo en la activación de recursos que sirven de complemento vinculadas con acciones que de funcionan y procesan de forma auxiliar; ante lo mencionado, es necesario que los adolescentes consideren y reconozcan que presentan recursos complementarios suficientes como para emplearlos y reducir las secuelas con carga negativa que presenta la ansiedad, logrando la optimización total en su rendimiento (Lang, 1968), Asimismo, el modelo de afrontamiento, ligados a aspectos como aproximación, rumiación autofocalizada, autoayuda, autculpa y acomodación para poder brindar apoyo a la superación de la ansiedad ante situaciones complejas en estudiantes universitarios, considerando desde aspectos básicos la cognitivo conductual, herramienta básica y con antecedentes positivos para su aplicación. (Cope, Zuckerman y Gagne, 2003).



### **III. METODOLOGÍA:**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación.**

Se ha establecido el tipo básico – descriptivo, donde se considera como finalidad la recolección de información teórica, para luego proceder con un análisis de nivel metodológico, siendo consideradas las estrategias y hallazgos principales de la investigación (Muntané, 2010).

Asimismo, se ha empleado el diseño de revisión sistemática, el cual tiene como objetivo recopilar, analizar y criticar los distintos estudios considerando dar respuesta veraz a los objetivos planteados, generando y reafirmando el conocimiento evidenciado en la comunidad (Ato et al., 2013).

#### **3.2 Categoría, subcategoría y matriz de categorización.**

**Categoría:** Enfoque de intervención

**Subcategorías:** Distintos modelos de prevención considerando con la ansiedad en universitarios.

#### **3.3 Escenario de estudio**

Estudios que se hayan ejecutado durante los años 2011 al 2021, y se encuentren en revistas indexadas de acceso libre. Asimismo se ha considerado como bases principales: Scielo, Dialnet, Redalyc, Pubmed, Revista española de Psicología y ScienceDirect. Entre las palabras clave más usadas para la investigación encontramos: abordaje de ansiedad en universitarios y tratamiento en casos de ansiedad.

#### **3.4 Participantes:**

La población se considera finita, está conformada por diversos estudios obtenidos de bases reconocidas como: Scielo, Dialnet, Redalyc, Pubmed, Revista española de Psicología y ScienceDirect.

Posterior a la revisión, se plasmó un muestreo intencional, mediante el cual se seleccionaron 20 artículos, los cuales cuentan con información empleada para el análisis y necesaria para su aplicación

para indagar sobre la eficacia de los programas preventivos en adolescentes universitarios.

Fueron recolectados de las bases acotadas anteriormente, considerando los criterios de exclusión e inclusión mencionados a continuación:

Criterios de Inclusión:

- ✓ Investigaciones que presenten reportes de efectividad en sus diversos programas sobre ansiedad en adolescentes universitarios.
- ✓ Investigaciones que cuenten con un diseño de estudio experimental, cuasi experimental, ensayos aleatorizados y de control.
- ✓ Investigaciones obtenidas de bases de datos confiables
- ✓ Investigaciones publicadas entre 2011 al 2021.
- ✓ Estudios de idioma español e inglés

Criterios de Exclusión:

- ✓ Investigaciones que se encuentren fuera de los años considerados.
- ✓ Investigaciones de estudios sin aplicación de programas.
- ✓ Investigaciones que indiquen falta de rigor científico y no especifique aspectos metodológicos.

### **3.5 Técnica e Instrumentos de recolección de datos:**

La técnica que se usó fue la revisión documental, la cual está representada bajo un enfoque sistemático, basándose en el procedimiento de poder agrupar diversos antecedentes, acentuando el énfasis en un objetivo específico, encontrando de por sí diferencias o versiones en los investigadores (Dulzaides y Molina, 2004).

El instrumento que se usó para la investigación fue la ficha de datos, donde se consideró para su elaboración los criterios de inclusión y objetivos identificados en la investigación.

### 3.6 Procedimientos.

El proceso de desarrollo del estudio tuvo como inicios la observación de la realidad problemática dentro del contexto, siendo ella una muy requerida en estos años donde se ha evidenciado altos índices de ansiedad por motivos de pandemia y otras patologías. Ante ello, se reflejó la necesidad de abordar la ansiedad en adolescentes universitarios por medio de diversas intervenciones psicológicas, las cuales, en su mayoría, presentan como objetivo reducir sus niveles.

Después de ello, se dio inicio a las búsquedas planteadas en base a la ansiedad universitaria. Asimismo, la búsqueda se generó desde el 2011 al 2021, considerando bases de datos de alto impacto indexadas, para su análisis posterior en tablas, donde se obtendrá los resultados según los objetivos identificados para el estudio.

#### 3.6.1 Diagrama de Flujo

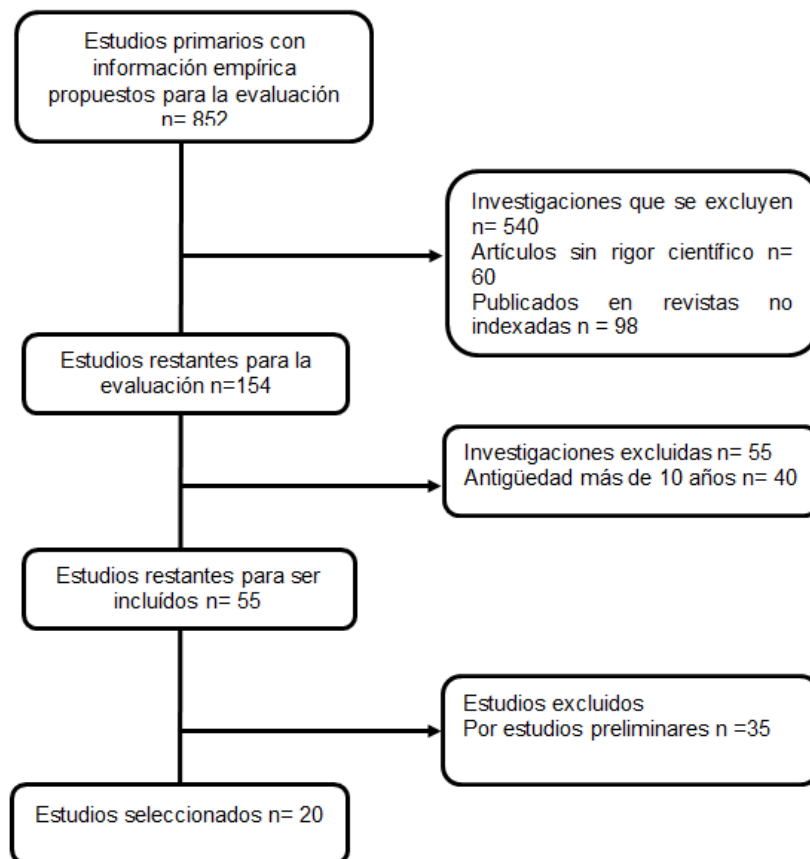


Figura 1. Flujograma de selección de artículos científicos

### 3.7 Rigor Científico:

Se establece 4 criterios para fundamentar una investigación (Cuba, 1981), los cuales se detallan a continuación:

- **Audibilidad:** Durante el desarrollo del proceso, la investigación fue analizada y revisada por profesionales con conocimiento en la forma de trabajo metodológica.
- **Credibilidad:** Se recolectaron los artículos más relevantes entre todos los estudios encontrados, basándose principalmente en los objetivos planteados.
- **Transferibilidad:** Proceso que presenta el objetivo de expandir resultados a otros diseños de investigación, favoreciendo al proceso científico como también a la salud mental.
- **Legitimidad:** Se base principalmente en la autenticidad de la información recolectada, la cual fue verificada y paso por un proceso de selección por el investigador.

### 3.8 Método de análisis de datos

Se plasmó una matriz de artículos considerando los aspectos más destacados de las investigaciones en consideración, sobre los programas de intervención en ansiedad en estudiantes universitarios

Por otro lado, estos documentos llevaron un proceso de análisis por medio de una literatura juiciosa y se sistematizó en tablas, utilizando criterios semejantes para determinar los aspectos de consideración direccionados a los objetivos y criterios de inclusión y exclusión. (Sangaku, 2020) siguiendo las normas APA 7 edición.

#### 3.8.1 Codificación de los estudios

Entorno a la metodología del trabajo, se considerará la unificación de todos estudios de aproximación (Morillo y Ruiz, 2009). Por otro lado, la muestra se considerará según la cantidad de investigaciones que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión mostrados en el diagrama de flujo de la investigación.

Asimismo, los criterios de calidad estarán acorde a los de Dixon – Woods, considerando los análisis de resultados y efectividad de los modelos plasmados en referencia a la intervención.

### **3.9 Aspectos éticos**

Según el código de ética de la UCV, considera en su artículo 48° de la ley universitaria N°30220, la cual se vincula con la práctica correcta direccionada al respeto y consideración del trabajo realizado por distintos autores.

Por su parte, el Colegio de Ética del Psicólogo peruano (2019) considera en su artículo 22 el cumplimiento de la buena práctica de las normas legales. Asimismo, en su artículo 26, menciona que toda la información recogida se encuentra según los estándares de originalidad pertinentes. Por último, en el artículo 65, se considera el proceso adecuado y correcto de citas por cada trabajo consultado dentro del estudio.

#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación se estableció según lo plasmado en los objetivos, donde el primer específico comprende identificar los programas psicológicos que existen en la prevención de la ansiedad en estudiantes universitarios, incluyendo 20 artículos de diferentes bases de datos: redalyc, reseachGate, scielo, Pubmed, Revista española de Psicología y dialnet, considerando de acuerdo a las características principales del estudio.

**Tabla 01**

*Cantidad de artículos según bases de datos*

<b>Fuentes</b>	<b>Cantidad</b>
ReseachGate	06
Dialnet	04
Redalyc	04
SienceDirect	02
Pubmed	02
Scielo	01
Revista Española de Psicología	01
<b>Total</b>	<b>20</b>

Nota: Fuente propia

Con respecto a Tabla 01 se puede apreciar la cantidad de artículos considerados para la investigación según las bases de datos establecidas en el estudio (20), verificando que ReseachGate (6) es donde más se ha encontrado investigaciones y la Revista española de Psicología (1) donde menos se han podido evidenciar estudios.

**Tabla 02.***Distribución de estudios según los buscadores bibliográficos.*

	Título	Autor	Año	Fuente
01	Programa Gestiona: programa psicoeducativos para adolescentes universitarios con elevada Ansiedad.	Martinez, M	2017	Redalyc
02	Eficacia de una Intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos.	Furlan, J	2013	ReseachGate
03	Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes	Aznar, K	2014	Redalyc
04	Mejora de las estrategias de autorregulación del aprendizaje en universidad: Impacto de un programa de adaptación académica a grado.	Nocito, G Navarro, E	2018	Scielo
05	Incidencia del Mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado	Oblitas, L Soto, D, Anicama, J Arana, A	2019	Redalyc
06	Estrategias para reducir la ansiedad durante las actividades orales en estudiantes de inglés.	Cordero, D Morales, Y	2016	Redalyc
07	Estudio cuasi experimental sobre las terapia de relajación en pacientes con ansiedad	Soriano, J	2012	Reserchgate
08	Terapia para la eficacia social y tratamiento de adultos jóvenes españoles con fobia social generalizada.	Olivares, P Maciá, D Olivares, J	2012	Reachgate

09	Efecto de diversas actividades físicas en el estado anímico depresivo en estudiantes universitarios costarricenses.	Campos, C Moncada, J	2012	Reachgate
10	Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios.	Olivares, P	2018	Reachgate
11	Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios.	Alvaro, G Burmerter, C Soto-Vasquez, R	2019	Reachgate
12	El programa de Mindfulness “Aprendiendo a Respirar” en adolescentes haciendo la transición a la universidad, ensayo piloto controlado aleatorizado.	Gomez-Ordinola, J Calvete, E Orue, I Fernandez, L Gonzales, L Royuela – Colomer, E Prieto Fidalgo, A	2016	Dialnet
13	Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación Mindfulness.	Yague, L Sanchez, Rodrigues, L Mañas, L Gomez Bcerra, I Franco, C	2016	Dialnet
	Efectividad de un programa de prevención en salud	Londoño, N,	2016	Dialnet



14	mental mediante el diálogo socrático y el pensamiento crítico	Palacio,J, Acosta,C Juarez, F Aguirre, Acevedo, D		
15	Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios.	Londoño, N, Jaramillo, J Castaño, M, Rivera, D Correa, D	2015	Dialnet
16	Effects of transcendental meditation and muscle relaxation on trait anxiety, maladjustment, locus of control, and drug use.	Zuroft, , Schwarz, J,	2018	Pubmed
17	He effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomised controlled trial	Taylor, B; Strauss, C; Cavanagh, K; Jones, F.	2014	Pubmed
18	Effect of a mindfulness program on Stress, anxiety and depression in university students	Gallego, J; Aguilar, P; Cangas, A, Langer, A Manas, I	2015	Revista Española de Psicología
19	Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students.	Song, Y; Lindquist, R	2014	ScienceDirect

---

20	Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: a narrative synthesis of the research.	Bamber, M; Kraenzle, J	2016	ScienceDirect
----	---	---------------------------	------	---------------

---

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la Tabla 02, se considera el análisis pertinente para el proceso previo de análisis, donde se muestra el título de la investigación, los autores, el año y la base de datos. Asimismo, se evidencia un nivel de predominancia en investigaciones durante el 2016 (5), por otro lado, en el 2013(1) y 2017(1) respectivamente, se evidenciaron menor cantidad de estudios. Por otro lado, ReseachGate (6) es donde más se ha encontrado investigaciones y la Revista española de Psicología (1) donde menos se han podido evidenciar.

**Tabla 03.**

*Distribución de los estudios según los criterios de calidad.*

N°	Nombre	Criterios de calidad	Puntaje y Calificación
01	<p>¿Se especifican claramente los objetivos de la investigación? en función de la pregunta de investigación)</p> <p>¿El estudio fue diseñado para lograr estos objetivos? (tipo de año empleado)</p> <p>¿Las técnicas utilizadas y se justifican selección? (tipo y técnica de muestreo, técnicas e instrumentos de recolección y técnicas estadísticas)</p> <p>Operacionalización de las variables evidencia de la validez y confiabilidad instrumentos de colección utilizados).</p> <p>¿Se describen adecuadamente los métodos de recopilación de datos? (Procedimiento de colección de datos)</p> <p>¿Se han descrito adecuadamente los datos compilados? (presentación de matriz de datos o tablas que escriben los datos)</p> <p>¿Es claro el propósito del análisis de datos? (método de análisis de los datos)</p> <p>¿Se utilizan técnicas estadísticas adecuadas para analizar los datos? (técnicas estadísticas en función a los objetivos de la investigación)</p> <p>¿Los resultados responden a los objetivos de la investigación? interpretación de los resultados)</p> <p>Discuten los investigadores problema con la validez / confiabilidad de resultados? validez interna y externa del resultado de investigación)</p> <p>¿Responden adecuada mente das las preguntas de investigación? (Conclusiones)</p> <p>¿Qué tan claros son los vínculos entre datos, la interpretación y conclusiones?</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	12
02		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	12
		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	12

03														
04	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
05	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
06	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

12														
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

---

19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

---

20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

---

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla N°3 se consideran los criterios de calidad los cuales en su totalidad están acorde a los de Dixon – Woods, considerando los análisis de resultados y efectividad de los modelos plasmados en referencia a la intervención. Estos criterios cumplen funciones específicas para que la investigación en curso incida en algún aspecto clave del estudio. (Dixon-Woods, 2006).

**Tabla 04:**

*Eficacia de los programas de intervención de ansiedad en adolescentes universitarios*

<b>Artículo</b>	<b>Tipo de ansiedad abordada Intervención</b>	<b>Resultados</b>
1	Ansiedad Generalizada	Disminución de los pensamientos relacionados a la obsesión y temor, asimismo más control emocional.
2	Ansiedad específica	Mayor confianza, estabilidad y bienestar ante los exámenes.
3	Ansiedad Generalizada	Mejor vínculo entorno a los sentimientos y expresión de pensamientos de los adolescentes.
4	Ansiedad específica	Mejora en referencia a la autorregulación emocional.
5	Ansiedad específica	Reducción de pensamientos, palpitations y sudoración. Mayor atención plena en el desarrollo de actividades universitarias.
6	Ansiedad Social	Mejoran y potenciar sus habilidades comunicativas. Mayor participación.
7	Ansiedad Específica	Los resultados fueron satisfactorios. Genero más capacidad de relajación en los estudiantes.
8	Ansiedad Social	Los programas de terapias tienen resultados de éxito
9	Ansiedad Específica	Mejora en la relación entorno a los pensamientos y estado anímico. Presento limitaciones.
10	Ansiedad Específica	Eficacia del programa. Presento algunas limitaciones.

11	Ansiedad Social	Reducción notable en síntomas de ansiedad, mejor actitud ante situaciones.
12	Ansiedad Específica	Mayor confianza, estabilidad y bienestar, un adecuado empleo de estrategias
13	Ansiedad Específica	Reducción de palpitaciones y preocupaciones. Mejor capacidad de recepción emocional.
14	Ansiedad Específica	Disminución de síntomas de ansiedad al culminar el programa.
15	Ansiedad Específica	Reducción de los síntomas, asimismo mayor capacidad de regulación emocional.
16	Ansiedad Razgo	Reducción de síntomas por medio de las prácticas auto guiadas posteriores
17	Ansiedad Específica	EL 85% redujo sus niveles de ansiedad a base de la práctica constante del Mindfulness, de 3 a 4 días por semana.
18	Ansiedad Específica	40% que recibió las 8 sesiones, tuvieron una reducción en síntomas de ansiedad con una práctica frecuente diaria. Asimismo se presentó reducción en los otros aspectos.



19	Ansiedad Específica	Disminución de síntomas de ansiedad al culminar las sesiones entre otros aspectos vinculados con las demás variables, entre ellas: más seguridad, autoestima fortalecida, entre otras.
20	Ansiedad Razgo	Disminución de síntomas de ansiedad al culminar las sesiones.

---

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 04, se puede visualizar que un 87% de los artículos presentan efectividad en sus intervenciones respectivas, por el otro lado un 13 % de los artículos muestran limitaciones. Asimismo se evidencia el tipo de ansiedad abordada en la intervención, donde la Ansiedad específica es la que más predominancia ha presentado obteniendo un porcentaje de 65%, posteriormente la ansiedad social, la cual obtuvo un porcentaje de 15%, a continuación la ansiedad generalizada con 15% y por último la ansiedad rasgo con 10%. Por otro lado, como parte de los resultados finales destacan que se han presentado en la mayoría de investigaciones la reducción de palpitations y preocupaciones, asimismo fortalecieron su capacidad de regulación emocional, estableciendo mayor confianza, reduciendo los pensamientos y potenciando la relación con el entorno.

## **DISCUSIÓN**

El presente estudio cumple con los parámetros establecidos de una revisión sistemática, donde se realizó un análisis detallado de artículos con relevancia alta para el proceso de selección. Ante lo mencionado, la investigación tiene como objetivo general Determinar por medio de la revisión de literatura la eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios 2011 – 2021. Por otro lado, se detallan tres objetivos específicos ligados a la identificación de programas, análisis de la temática de programas y descripción de la eficacia de los programas. Es así que, la ansiedad dentro de los procesos de tensión universitaria cumplen un rol relevante, puesto que el día a día de un estudiante está cargando de situaciones amenazantes, las cuales influyen en su capacidad de resiliencia y autocontrol, y estas pueden desencadenar efectos de un posible fracaso o una forma de desenvolverse no adecuada (Spielberger, 1980). Esto último, corroborado en investigaciones realizadas a universitarios en España donde se evidenció que los alumnos de primeros ciclos presentaba niveles mayores de ansiedad ante los exámenes (Casari, Anglada y Daher, 2014). Por lo mencionado, es necesaria la elaboración de una revisión sistemática, considerando información entre los años ya mencionados, orientándola al análisis de los programas preventivos ante la ansiedad en estudiantes universitarios.

En general, el término ansiedad se vincula a manifestaciones tanto mentales como físicas las cuales se presentan como crisis como un estado persistente. Asimismo, se pueden evidenciar en diversos casos características neuróticas, tales como algunos indicios de histeria u obsesión, pero que no logran dominar el cuadro clínico. Es necesario mencionar que la ansiedad es muy cercana al miedo, sin embargo una característica bastante diferencial es que el miedo es generado ante una perturbación y se manifiesta ante los distintos estímulos presentes, siendo la ansiedad relacionada directamente con la anticipación de peligros que no pueden ser previstos y los del propio futuro. Por otro lado, se han establecido durante algunas variantes mediante una clasificación para detectar el tipo de ansiedad, considerando entre ellos a la ansiedad social, el trastorno de

angustia y el TAG (DSM-V, 2013). Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA, 2014) considera que la ansiedad afecta a 5 millones de habitantes, considerando que casi el 80% no está vinculado a ningún tipo de tratamiento. Entorno a datos actualizados se presume que por la pandemia Covid 19, un total de 23% de pacientes recuperados presentan ansiedad luego de padecer el virus (Nizama, 2021).

Es necesario acotar que para el desarrollo y selección de los artículos a analizar se consideró únicamente trabajos relacionados en adolescentes universitarios, anexando en algunos casos patologías acompañantes en las investigaciones como depresión. Es importante detallar que la adolescencia es un proceso trascendental de la persona, donde se originan cambios con un nivel significativo alto, destacando la toma de decisiones, la identidad, entre otras modificaciones de corte psicológico (Castro, 2016). Ante ello podemos destacar una investigación en Argentina titulada: Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento, considerando hombres y mujeres de 24 y 25 años que cursen estudios universitarios. Se encontró que al culminar el estudio, disminuyeron sus niveles de ansiedad, aumentando considerablemente su autoeficacia (Oblitas, Soto, Anicama & Arana, 2019). Se plasmó una matriz de artículos considerando los aspectos más destacados de las investigaciones en consideración, sobre los programas de intervención en ansiedad en estudiantes universitarios

Por otro lado, estos documentos llevaron un proceso de análisis por medio de una literatura juiciosa y se sistematizó en tablas, utilizando criterios semejantes para determinar los aspectos de consideración direccionados a los objetivos y criterios de inclusión y exclusión. (Sangaku, 2020) siguiendo las normas APA 7 edición.

Es importante acotar que dentro de las investigaciones se consideró. Se plasman estudios sobre ansiedad rasgo, es por ello que se presenta la necesidad de conocer la diferencia entre ansiedad estado y rasgo, considerando la primera como (AE) como un estado personal de forma transitoria, cambiante de intensidad y tiempo, caracterizado por los

sentimientos de aprensión y tensión. Por otro lado, la segunda (AR) identifican situaciones amenazadoras con fluidez, condicionado indispensablemente a las experiencias previas. (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1997).

Ante ello, es indispensable centrar nuestro interés en analizar de forma específica según los objetivos planteados, es por ello que se logró evidenciar la cantidad de artículos considerados para la investigación según las bases de datos establecidas en el estudio (Tabla N°1) donde se consideró 20 investigaciones las cuales cumplen adecuadamente con los criterios de inclusión y exclusión. En base a ello, se consideran los aspectos comunes, generando acciones para su exclusión y eliminación que no guarden vinculación con el estudio trabajado (Arias, Villasís y Miranda, 2016).

En referencia a la distribución de estudios (Tabla N°2) según los buscadores bibliográficos se considera el análisis pertinente para el proceso previo, donde se muestra el título de la investigación, los autores, el año y la base de datos. Asimismo, se evidencia un nivel de predominancia en investigaciones durante el 2016 (5), por otro lado, en el 2013(1) y 2017(1) respectivamente, se evidenciaron menor cantidad de estudios. Por otro lado, ReseachGate (6) es donde más se ha encontrado investigaciones y la Revista española de Psicología (1) donde menos se han podido evidenciar.

Entorno a la distribución de los estudios según los criterios de calidad (Tabla N°3) se consideran en su totalidad acorde a los de Dixon – Woods, considerando los análisis de resultados y efectividad de los modelos plasmados en referencia a la intervención. Estos criterios cumplen funciones específicas para que la investigación en curso incida en algún aspecto clave del estudio. (Dixon-Woods, 2006).

Por último, se identificó la eficacia de los programas de intervención de ansiedad en adolescentes universitarios (Tabla N°4) donde se puede visualizar que un 87% de los artículos presentan efectividad en sus intervenciones respectivas, por el otro lado un 13 % de los artículos muestran limitaciones. Asimismo se evidencia el tipo de ansiedad abordada en la intervención, donde la Ansiedad específica es la que más

predominancia ha presentado obteniendo un porcentaje de 65%, posteriormente la ansiedad social, la cual obtuvo un porcentaje de 15%, a continuación la ansiedad generalizada con 15% y por último la ansiedad rasgo con 10%. Por otro lado, como parte de los resultados finales destacan que se han presentado en la mayoría de investigaciones la reducción de palpitaciones y preocupaciones, asimismo fortalecieron su capacidad de regulación emocional, estableciendo mayor confianza, reduciendo los pensamientos y potenciando la relación con el entorno.

Ante ello, se acota que en China se ha presentado un porcentaje altísimo en comparación a otros años, donde el 20.4% población ha podido evidenciar síntomas de ansiedad específica, de los cuales el 8.4 pertenecen a universitarios, presentando dificultades para conciliar el sueño, preocupaciones entre otros (Liu et al., 2020), siendo congruente esta información con la cantidad alta de artículos dirigidos a trabajar ansiedad específica.

Asimismo, existe una vinculación directa con la Ansiedad social, donde en la investigación titulada: *Strategies to Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review*, se identificaron 7 artículos para su inclusión en esta revisión, cumpliendo con los criterios PRISMA, tras el análisis se identificaron 2 categorías de intervenciones ante los exámenes: ajustes ambientales y modificaciones del comportamiento, siendo las más destacadas del análisis (Quinn, y Peters, 2017), es así que se reconoce el aspecto social como uno predominante para su intervención y reducción de ansiedad en adolescentes universitarios. Cabe recalcar que en la capital de nuestro país, se ha evidenciado un incremento considerable del 6.7% en casos específicos de ansiedad, relacionándolos directamente con la interrupción y limitación para relacionarse y mantener vínculos con otras personas de su entorno (Andina, 2021).

A su vez, nuestro resultado se vincula con el estudio realizado por españoles, donde el 13% de la ciudadanía presenta ansiedad estado y el 16% manifiesta ansiedad rasgo, manifestando una prevalencia en el sexo femenino (Martínez-Otero, 2013).

De igual forma, por medio de una revisión sistemática se planteó identificar el grado de efectividad del Mindfulness en casos específicos de ansiedad en adolescentes y jóvenes universitarios. Se consideraron artículos con una frecuencia de años entre el 2007 y el 2017, siendo seleccionados 11, donde se estableció la mejora altamente considerable entre la problemática tratada, direccionándose a puntos específicos como los pensamientos constantes (Pizarro y Espinoza, 2020), reconociendo como tal, que existe una incidencia y predominio en los síntomas en general, los cuales son reducidos mediante una intervención, en este caso, específicamente por el Mindfulness.

Es importante acotar que la investigación aclara y brinda información real sobre el abordaje de la ansiedad en estudiantes universitarios, por medio de programas preventivos, siendo medida su eficacia dentro del periodo: 2011 al 2021, considerando que el 87% de los programas desarrollados entorno a la variable han sido eficaces, teniendo por otro lado un 13% que no, por limitaciones que se han encontrado en el camino, entre ellas, la falta de asistencia, las complicaciones de salud, entre otras.

## V. CONCLUSIONES

- Los estudios que sirvieron de base para la investigación procediendo de 7 bases de datos, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión. Asimismo se consideró a la población adolescente universitaria que hayan sido parte de estudios entre 2011 y 2021, teniendo como objetivo general: Determinar por medio de la revisión de literatura la eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios.
- Se evidencia un nivel de predominancia en investigaciones durante el 2016 (5), por otro lado, en el 2013(1) y 2017(1) respectivamente, se evidenciaron menor cantidad de estudios. Asimismo, ReseachGate (6) es donde más se ha encontrado investigaciones y la Revista española de Psicología (1) siendo esta en la que menos se ha presentado.
- Se identificó las temáticas más presentadas, las cuales han abordado 4 tipos de ansiedad: específica, generalizada, rasgo y social respectivamente, teniendo en niveles altos la ansiedad específica 65%, posteriormente la ansiedad social 15%, ansiedad generalizada con 15% y por último la ansiedad rasgo con 10%..
- Por último, se presenta reconocer que existe una eficacia del 87% entorno a los programas preventivos ante la ansiedad en estudiantes universitarios, asimismo que se presenta un 13% que han evidenciado limitaciones. Se han presentado en la mayoría de investigaciones la reducción de palpitaciones y preocupaciones, asimismo fortalecieron su capacidad de regulación emocional, estableciendo mayor confianza, reduciendo los pensamientos y potenciando la relación con el entorno.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda realizar otros tipos de estudios, para que en futuras investigaciones se pueda fortalecer el contenido de la información y se logre fomentar la intervención a contenido actualizado.
- Potenciar los estudios entorno a revisiones sistemáticas de diversos continentes para comparar e identificar diferentes realidades entorno a una sola problemática. Asimismo, vincular a la ansiedad con dificultades derivadas como estrés, depresión entre otras, identificando por medio de estudios comparativos o correlacionales en universitarios.
- Proceder a generar una actualización entorno a realidades distintas, siendo una bastante notoria, la pandemia, considerada un evento estresor y traumático para algunas personas, la cual ha desencadenado diversidad de problemas en salud mental, siendo una de ellas la ansiedad.



## REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2017). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Recuperado de: <https://www.apa.org/ethics/code/>
- ANDINA. (2021). Exclusivo: trastornos mentales se duplicaron y hasta triplicaron en pandemia. <https://andina.pe/agencia/noticia-exclusivo-trastornos-mentales-se-duplicaron-y-hasta-triplicaron-pandemia-video-850255.aspx>
- Aznar, A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 1(1), 53-60.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual de diagnóstico y estadística de trastornos mentales (5ª ed.). Washington DC: Autor
- Ató, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Anales de psicología, 29(3), 1038-1059. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Bhave, S. y Nagpal, J. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. Clínicas pediátricas de Norteamérica, 52, 97-134.
- Bamber, M. y Kraenzle, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: a narrative synthesis of the research. Educ. Res. Rev, 1(18), 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>.
- Casari, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias y ansiedad ante exámenes estudiantes universitarios. Revista de Psicología, 32(2), 10-14.
- Castro, K. (2016). Conducta autolesiva en adolescentes chilenos y su asociación con diversos factores de protección y de vulnerabilidad psicológica: papel mediador de las estrategias de afrontamiento.

Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137972>

Castillo, R. & Luque, A. (2018). Género y conductas ansiosas en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 39-49.

Diekstra, R. y Gravesteyn, C. (2013). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. Fundación Marcelino Botín. P.288. Disponible en:  
[http://www.fundacionbotin.org/evaluacion\\_educacion-responsable\\_educacion.htm](http://www.fundacionbotin.org/evaluacion_educacion-responsable_educacion.htm)

Donovan, C. & Spence, S. (2000). Prevention of childhood anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 20, 509-531.

Dulzaides, M. y Molina, A. (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. *ACIMED*, 12(2). Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1024-94352004000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000200011)

Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Argentina*, 22(1).

Gallego, J., Aguilar, J., Cangas, A., Langer, Á., Manás, I. (2015). Effect of a mindfulness program on Stress, anxiety and depression in university students. *Span. J. Psychol*, 1(17), E109. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>

Lang, P. (1968). "Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct". *Research in psychotherapy*, 3, 90-102.

Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17–e1

- Londoño, N., Jaramillo, J., Castaño, M., Rivera, D., Berrio, Z. & Correa, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*, 7(1), 47-55.
- Nizama, W. (2021). Covid-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión. Recuperado de: <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentancasos-de-ansiedad-y-depresion>
- Navarro-Pardo, E., Meléndez, J., Sales, A., & Sancerni, M. (2012). Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en función de la edad y el género. *Psicothema*, 24, 377-383.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez, M. (2017). Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada Ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(3), 46-52  
<https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152557006.pdf>
- Martínez-Otero, V. (2013). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.
- Ministerio de Salud. (2014). Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. (1a ed.). Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>.
- Miró, T., Perestelo-Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., De la Fuente, J. & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16,(1), 1-14.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

- OMS (2018), CIE-11. Onceava revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripción clínica y pautas para el diagnóstico, Madrid. Ed. Méditor
- Organización mundial de la salud (2016). Salud mental. Recuperado de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- Organización mundial de la salud (2017). Salud mental. Recuperado de <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>
- Poveda, D. & Arroyave, P. (2014). Estado del arte de la estrategia universidades promotoras de salud en Colombia. *Típica*, Boletín Electrónico de Salud Escolar, 10(1), 1-15.
- Quinn, B. y Peters, A. (2017) Strategies to Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review. *Enfermería Educ*, 56(3): 145-151. DOI:10.3928/01484834-20170222-05
- Rithm, L., Boustani, M. y Chorpita, B. (2019) A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Affect Disord*: 1(257): 568-584. Recuperado de: DOI: 10.1016/j.jad.2019.06.035.
- Sandín, B., Valiente, R.M. y Chorot, P. (1999). Material de apoyo para la evaluación de los miedos y fobias. En B. Sandín (Ed.). *Las fobias específicas* (pp. 161-188). Madrid: Klinik.
- Sandín, B., Valiente, R. M., Chorot, P. y Santed, M. A. (2005). Propiedades psicométricas del índice de sensibilidad a la ansiedad. *Psicothema*, 17, 3, 478-483.
- Song, Y. y Lindquist, R. (2014). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ. Today* 1(35), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>.

- Spielberger, C. (1980). Test Anxiety Inventory. Preliminary professional manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (1997). Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo, STAI. Madrid: TEA.
- Taylor, B., Strauss, C., Cavanagh, K., Jones, F.,(2014). The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomised controlled trial. *Behav. Res. Ther.* 63, 63–69.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.007>
- Thyer, B. A. (1987). Treating anxiety disorders: A guide for human service professionals. London: Sage Publications.
- Turner, K. y Lander, V. (2017) Stress and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Educ Pract*: 1(22):21-29. Recuperado de: DOI: 10.1016/j.nepr.2016.11.002
- Zuroff, D., Schwarz, J., (2018). Effects of transcendental meditation and muscle relaxation on trait anxiety, maladjustment, locus of control, and drug use. *J. Consult. Clin. Psychol*, 1(46):264–271.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.2.264>.
- Zuckerman, M., y Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37, 169-204.

## ANEXOS.

### Anexo 1

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título de la Investigación	Planteamiento del Problema	Objetivos de la investigación	Justificación	Importancia	Metodología
Eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión sistemática	¿Cuál es la eficacia de los programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión sistemática?	<b>Objetivo general:</b> Analizar la eficacia de los programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios a través de una revisión sistemática.	<b>Teórica:</b> ya que esta servirá para indagar datos existentes dando una mayor visualidad dentro de estos estudios.  <b>Práctica:</b> nos muestra resultados óptimos de los estudios ya encontrados tomando en cuenta la información relacionada con lo que se pretende analizar.	Se recalca el interés por conocer la perspectiva que presentan los jóvenes haciéndoles partícipes en intervenciones preventivas relacionadas con el cuidado.	<b>Tipo de investigación:</b> Teórica  <b>Diseño de investigación:</b> Revisión Sistemática  <b>Enfoque:</b> Cualitativo  <b>Instrumento:</b> Lista de cotejo  <b>Unidad de Análisis:</b> Programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios  <b>Unidad Muestral:</b> 1 artículo  <b>Unidad de registro:</b> 20 artículos vinculados con la prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios

---

**Objetivos  
Específicos:**

Identificar los programas psicológicos que existen en la prevención de la ansiedad en estudiantes universitarios.

Analizar la temática de los programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios

Describir la eficacia de los programas psicológicos de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios.

**Social:** mejorará la calidad de intervención en los establecimientos lo que permitirá brindar un servicio idóneo a la ciudadanía.

**Metodológico:** esta investigación buscará ser precisa, clara y sintáctica Y servirá a futuras investigaciones



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, JUAN LUIS RODRIGUEZ VEGA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios del periodo: 2011 al 2021: Una revisión sistemática.", cuyo autor es BUSTAMANTE ULFE CESAR EDUARDO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
JUAN LUIS RODRIGUEZ VEGA <b>DNI:</b> 16739701 <b>ORCID:</b> 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 31-07- 2022 08:55:58

Código documento Trilce: TRI - 0356595