

Trastornos de ansiedad generalizada: comparación por género en universitarios mexicanos

Generalized Anxiety Disorders: Gender Comparison in Mexican University Students

Adriana Ríos Rodríguez ¹

<https://orcid.org/0009-0005-3187-7854>

Ana Citlalli Díaz Leal ²

<https://orcid.org/0000-0002-9442-073X>

Jesús Enrique Peinado Pérez ³

<https://orcid.org/0000-0002-7534-9026>

Oscar Falcon Ornelas ⁴

<https://orcid.org/0009-0009-8878-9846>

Raúl Barceló Reyna ⁵

<https://orcid.org/0000-0002-9248-2988>

1 Universidad del Valle de Extremadura, 2 Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farias ISSSTE, 3 Universidad Autónoma de Chihuahua, 4 Universidad del Valle de Extremadura, 5 "Institución Benemérita y Centenaria" Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urias Belderráin

Resumen

La ansiedad en el entorno universitario es un trastorno bastante común entre los estudiantes, lo que puede ocasionar graves problemas de salud. Este estudio analiza la ansiedad generalizada en estudiantes universitarios en México, utilizando el Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI). La muestra incluyó 910 estudiantes, 51.6% mujeres y 48.4% hombres, con edades entre 18 y 25 años. El objetivo fue comparar los síntomas de ansiedad entre hombres y mujeres en tres dimensiones: síntomas cognitivos, trastornos del sueño y síntomas somáticos. Los resultados revelaron diferencias significativas entre ambos géneros, siendo las mujeres quienes reportaron mayores niveles de ansiedad en los tres factores evaluados (síntomas cognitivos, trastornos del sueño y síntomas somáticos). Se utilizó un análisis multivariante de varianza (MANOVA) para determinar las diferencias globales, seguido de análisis univariados (ANOVA) que confirmaron estas diferencias en cada dimensión. El tamaño del efecto fue estimado mediante la eta cuadrado (η^2). Los análisis post hoc indicaron que las mujeres tienden a experimentar mayores síntomas cognitivos y trastornos del sueño, mientras que los hombres manifestaron niveles más altos únicamente en trastornos del sueño. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que muestran una mayor prevalencia de ansiedad en mujeres. Este estudio contribuye a la comprensión de cómo el género influye en la experiencia de ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos y subraya la necesidad de intervenciones específicas para cada género en el contexto de la salud mental universitaria.

Palabras clave: ansiedad generalizada, estudiantes universitarios, diferencias de género

Abstract

Anxiety in the university environment is a fairly common disorder among students and can lead to serious health problems. This study examines generalized anxiety in university students in Mexico using the Generalized Anxiety Disorder Inventory (GADI). The sample included 910 students, 51.6% women and 48.4% men, aged between 18 and 25 years. The aim was to compare anxiety symptoms between men and women across three dimensions: cognitive symptoms, sleep disorders, and somatic symptoms. The results revealed significant differences between genders, with women reporting higher levels of anxiety across all three evaluated factors (cognitive symptoms, sleep disorders, and somatic symptoms). A multivariate analysis of variance (MANOVA) was used to determine overall differences, followed by univariate analyses (ANOVA) which confirmed these differences in each dimension. Effect size was estimated using eta squared (η^2). Post hoc analyses indicated that women tend to experience greater cognitive symptoms and sleep disorders, while men only exhibited higher levels in sleep disorders. These findings align with previous research showing a higher prevalence of anxiety in women. This study contributes to the understanding of how gender influences the experience of anxiety in Mexican university students and underscores the need for gender specific interventions in university mental health contexts.

Keywords: generalized anxiety, university students, gender differences.

Recibido: 23 de diciembre de 2024; Aceptado: 8 de septiembre de 2025

Correspondencia: Raúl Barceló Reyna. "Institución Benemérita y Centenaria" Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urias Belderráin. Ave. Río Sacramento y Río Florido S/N Fracc. Junta de los Ríos C.P. 31310 Chihuahua, Chih., México. r.barcelo@ibycenech.edu.mx

Introducción

La educación constituye un pilar fundamental en el desarrollo humano, impulsando su progreso profesional y personal. Erazo (2020) considera que la educación desempeña un papel clave en la transformación de la mente humana y en la creación de una nueva cultura. Este proceso ocurre cuando, además de preparar a los estudiantes en diversas disciplinas académicas, se les brinda espacio para reflexionar sobre sus propios pensamientos, sentimientos y acciones.

Si bien algunos estudiantes avanzan de manera óptima en su formación universitaria, experimentando ilusiones y sueños de convertirse en profesionales exitosos, no todos comparten esta experiencia. Muchos enfrentan un panorama diferente: jóvenes atrapados en preocupaciones excesivas y persistentes que resultan incontrolables, lo que les impide disfrutar de su vida universitaria. Estos estudiantes experimentan síntomas como angustia, bloqueos mentales, insomnio, sudoración fría, entre otros malestares físicos y emocionales.

La ansiedad es un mecanismo de defensa que suele manifestarse con frecuencia entre los estudiantes universitarios. Presenta una alta prevalencia y puede convertirse en un trastorno crónico con serias implicaciones para la salud (Bronceado et al., 2023). La ansiedad ante los exámenes ha sido estudiada de manera sistemática durante siete décadas, con investigaciones que destacan su relación con una baja habilidad para el estudio y el uso de estrategias superficiales para procesar la información, lo que genera influencias recíprocas entre estas variables (Furlan et al., 2009).

De este modo, la ansiedad puede definirse como una reacción emocional ante situaciones en las que las aptitudes de una persona son evaluadas. Una de sus características es la preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento, lo que afecta la autoestima, la valoración social y la obtención de beneficios esperados (Calvo et al., 1997). Por su parte, Spielberg et al. (1971) la describe como una respuesta emocional que se presenta cuando una persona percibe una experiencia como una amenaza, ya sea real o imaginaria, vinculada a los sistemas fisiológico, cognitivo y motor.

Aunque la ansiedad es una respuesta natural ante el estrés, cuando se vuelve persistente e intensa puede convertirse en un trastorno que impacta gravemente la calidad de vida del individuo (Abadía, 2020). En el contexto de la educación superior, la salud mental de los estudiantes es un tema crucial. Las exigencias académicas, las presiones sociales y los cambios personales que enfrentan durante su vida universitaria pueden elevar los niveles de estrés y ansiedad, lo cual afecta su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su bienestar general (Toscano, 2023).

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association [APA], 2013), el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente difícil de controlar, que se manifiesta durante un periodo mínimo de seis meses y que se acompaña de síntomas como inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño. Esta condición genera un deterioro significativo en distintas áreas del funcionamiento social, académico u ocupacional.

El TAG es un trastorno, en el cual una persona a menudo está preocupada o ansiosa, respecto a muchas cosas y le parece complicado regular esta ansiedad (Marín, 2023). También es una afección mental, en la cual, está con frecuencia preocupado o ansioso acerca de muchas situaciones diferentes, la ansiedad puede parecer fuera de control e interponerse en actividades cotidianas (Farfan, 2023).

Diversos estudios a nivel mundial y nacional han reportado altas tasas de prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios (Baneco et al., 2025; Moreno y Gutiérrez, 2025; Suárez et al., 2025). Se estima que entre el 20% y el 30% de los estudiantes universitarios presentan síntomas de ansiedad clínicamente significativos (Londoño et al., 2021). En México, Vargas et al. (2014) encontraron que el 42.6% de los estudiantes universitarios presentan síntomas de ansiedad moderada a severa. Por su parte, los hallazgos de Ruvalcaba et al. (2020) y Ruano et al. (2024) revelaron que la ansiedad es un trastorno prevalente entre los universitarios estudiados y destacaron la necesidad de posteriores estudios para profundizar en su naturaleza.

La literatura especializada ha documentado diferencias significativas en la manifestación de síntomas ansiosos según el género. Estudios epidemiológicos revelan una prevalencia consistentemente mayor de trastornos de ansiedad en mujeres comparadas con hombres (McLean et al., 2011; Remes et al., 2016). Esta disparidad ha sido explicada mediante un modelo multifactorial que integra componentes biológicos (diferencias neuroendocrinas en la respuesta al estrés), psicosociales (mayor exposición a estresores sociales) y culturales (estereotipos de género que condicionan la expresión emocional) (Altemus et al., 2014). En particular, la intersección entre las demandas académicas, las expectativas sociales de roles duales (estudiante-familiar) y los patrones de socialización que fomentan la rumiación cognitiva en mujeres, constituyen factores clave que exacerban su vulnerabilidad clínica (APA, 2013).

A pesar de la robusta evidencia internacional, incluidos estudios en América del Norte en países como Estados Unidos (Bronceado et al., 2023), persiste un vacío en la investigación de estas diferencias en poblaciones universitarias mexicanas, particularmente en regiones del norte del país, las cuales están subrepresentadas en los estudios nacionales sobre salud mental. De este modo, el propósito de la investigación es comparar los síntomas de ansiedad en hombres y mujeres universitarios.

Con base en lo anterior, se plantea la hipótesis siguiente: las universitarias del norte de México reportarán niveles significativamente más altos de síntomas de TAG que sus pares hombres. Los hallazgos de este estudio proporcionarán un marco empírico que permitan identificar necesidades específicas para el desarrollo de protocolos de intervención con perspectiva de género en servicios de atención psicológica universitaria.

Método

Participantes

Este estudio contó con la participación de 910 universitarios, de los cuales 470 (51.6%) eran mujeres y 440 (48.4%) hombres. Todos de las licenciaturas en el área de Cultura Física de una

universidad al centro del estado de Chihuahua, México. Las edades de los participantes variaban entre 18 y 25 años, con una edad promedio de 20.6 años y una desviación estándar de 1.9 años.

La muestra se seleccionó a través de un muestreo por conveniencia con el objetivo de garantizar la representatividad de todos los estudiantes de las licenciaturas en el área de Cultura Física ofrecidas en la universidad. Los criterios de inclusión establecidos fueron: (1) no presentar ninguna discapacidad que impidiera completar el cuestionario y (2) contar con el consentimiento informado de los participantes. El único criterio de exclusión fue la no respuesta a todos los ítems del cuestionario.

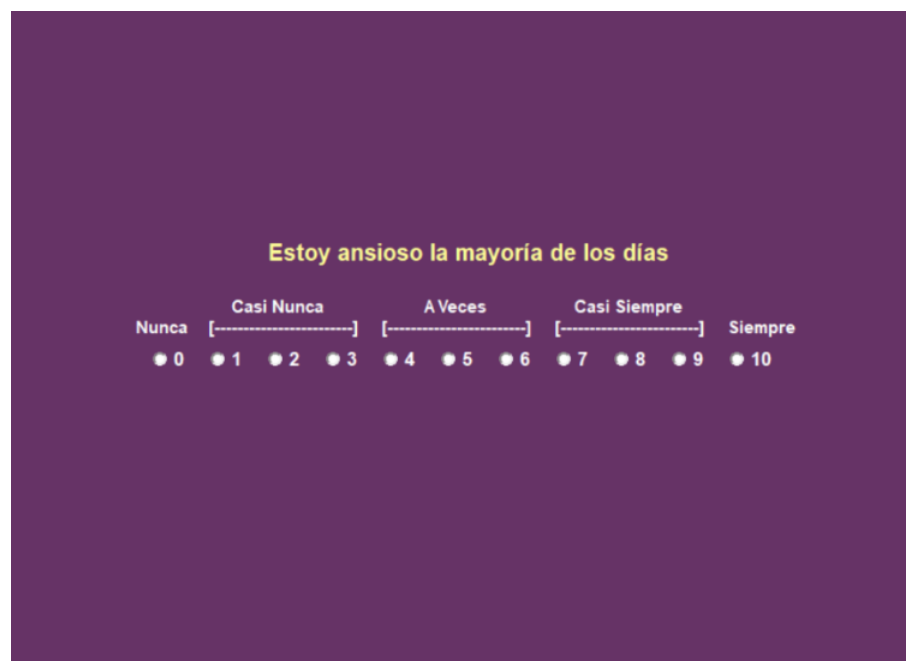
Instrumento

Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) versión en español de Blanco et al. (2022). Cuestionario tipo Likert, asistido por computadora (Figura 1), que consta de 15 ítems que se agrupan en tres factores: síntomas cognitivos (5 ítems), trastornos del sueño (2 ítems) y síntomas somáticos (8 ítems); donde el encuestado elige entre 11 posibles respuestas: nunca (0), casi nunca (1, 2 y 3), a veces (4, 5 y 6), casi siempre (7, 8 y 9) y siempre (10). La frecuencia con la que le acontece cada uno de los aspectos planteados, útil para la evaluar la presencia o ausencia del trastorno por ansiedad generalizada, así como su intensidad.

La confiabilidad fue evaluada mediante el Coeficiente Alpha de Cronbach de acuerdo con Blanco et al. (2022) es de .86 para el factor síntomas cognitivos, .71 para el factor que evalúa los trastornos de sueño y .91 para el factor de síntomas somáticos.

Figura 1

Ejemplo de respuesta para los ítems del cuestionario



Fuente: Elaboración propia.

Variable Explicativa:

Sexo: Con los valores 0 mujeres y 1 hombres.

Variables de Respuesta:

Síntomas cognitivos. Promedio simple obtenido de las respuestas a los ítems: 1, 2, 12, 14 y 15 del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) de Blanco et al. (2022).

Trastornos del sueño. Promedio simple obtenido de las respuestas a los ítems: 3 y 9 del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) de Blanco et al. (2022).

Síntomas somáticos. Promedio simple obtenido de las respuestas a los ítems: 4, 5, 6, 7, 8, 19, 11 y 13 del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) de Blanco et al. (2022).

Procedimiento

Una vez obtenido el permiso de las autoridades educativas pertinentes, se invitó a los estudiantes de las licenciaturas en el área de Cultura Física de una institución de Educación Superior del Estado de Chihuahua a participar en el estudio. Aquellos que aceptaron participar firmaron la carta de consentimiento correspondiente. Posteriormente, se aplicó la versión en español del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) de Blanco et al. (2022), utilizando una computadora personal en una sesión de aproximadamente 25 minutos, llevada a cabo en los laboratorios o centros de cómputo de la Universidad.

Al inicio de cada sesión, se realizó una breve introducción sobre la importancia de la investigación y se proporcionaron instrucciones sobre cómo acceder al instrumento. Se solicitó a los participantes que respondieran con la mayor sinceridad posible y se les garantizó la confidencialidad de los datos recopilados. Las instrucciones para responder estaban disponibles en las primeras pantallas, antes del primer ítem del cuestionario. Al finalizar la sesión, se agradeció a los participantes por su colaboración. Una vez aplicado el cuestionario, se recopilaron los resultados utilizando el módulo generador de resultados del editor de escalas versión 2.0 (Blanco et al., 2013).

Diseño

Descriptivo, no experimental y transversal. No existen ni manipulación intencional ni asignación al azar, y se investigan datos obtenidos en un tiempo único, con el objetivo de describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020). El estudio se realizó siguiendo las directrices de la Declaración de Helsinki (World Medical Association [WMA], 2025).

Análisis estadísticos

Se llevaron a cabo análisis estadísticos descriptivos (medias y desviaciones estándar) para las tres variables de respuesta. Tras verificar que los datos cumplieran con los supuestos de los análisis estadísticos paramétricos (valores de curtosis y asimetría de ± 2), se realizó un análisis multivariante de varianza (MANOVA), seguido de análisis de varianza univariados (ANOVAs). Estos análisis se utilizaron para examinar las diferencias entre mujeres y hombres en relación

con la presencia e intensidad de sintomatología ansiosa relacionada con los factores síntomas cognitivos, trastornos del sueño y síntomas somáticos.

Posteriormente, para determinar en qué aspectos tanto las mujeres como los hombres se perciben con mayores niveles de ansiedad, se realizaron análisis de varianza de medidas repetidas para los puntajes promedio de los factores Síntomas Cognitivos, Trastornos del Sueño y Síntomas Somáticos en las submuestras de mujeres y hombres. El tamaño de los efectos se estimó mediante la eta cuadrado (η^2). Para los análisis post hoc, se empleó la prueba de Bonferroni. Todos los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 25.0 para Windows. Se estableció un nivel de significación estadística en $p=.05$.

Resultados

¿En qué aspectos las mujeres manifiestan mayores niveles de ansiedad que los hombres y viceversa?

La Tabla 1 presenta las medias y las desviaciones estándar de los puntajes en los factores de síntomas cognitivos, trastornos del sueño y síntomas somáticos, así como los resultados del MANOVA y los ANOVAs subsiguientes. Los resultados del MANOVA indicaron diferencias significativas globales en las puntuaciones de ansiedad de acuerdo con la variable sexo (Lambda de Wilks = .938; $p < .001$; $\eta^2 = .062$). Los ANOVAs posteriores revelaron que las mujeres reportan niveles de ansiedad más altos en los tres factores estudiados: síntomas cognitivos ($F = 56.460$, $p < .001$), trastornos del sueño ($F = 26.560$, $p < .001$) y síntomas somáticos ($F = 25.564$, $p < .001$) en comparación con los hombres.

Tabla 1

Análisis de varianza para los factores de ansiedad de acuerdo la variable sexo

	Sexo		<i>F</i>	η^2
	Mujeres <i>N</i> = 470	Hombres <i>N</i> = 440		
Síntomas cognitivos	3.85 (2.03)	2.82 (2.11)	56.460**	.059
Trastornos del sueño	3.98 (2.37)	3.18 (2.29)	26.560**	.028
Síntomas somáticos	2.36 (1.94)	1.74 (1.77)	25.564**	.027

Nota. * = $p < .05$ ** = $p < .01$. La desviación estándar aparece entre paréntesis debajo de cada media

Tabla 2

Análisis de varianza medidas repetidas para los factores del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) de Blanco et al. (2022) en la submuestra de mujeres

Fuente	<i>gl</i>	<i>F</i>	η^2
Factores de Ansiedad	2	157.511**	0.251
Error	938		

Mujeres	Síntomas cognitivos,	Trastornos del sueño	Síntomas somáticos
	3.85	3.98	2.36
Síntomas cognitivos		=	>
Trastornos del sueño	=		>
Síntomas somáticos	<	<	

Nota:

= la media del renglón y la media de la columna no presentan diferencias significativas

> la media del renglón es significativamente mayor que la media de la columna

< la media del renglón es significativamente menor que la media de la columna

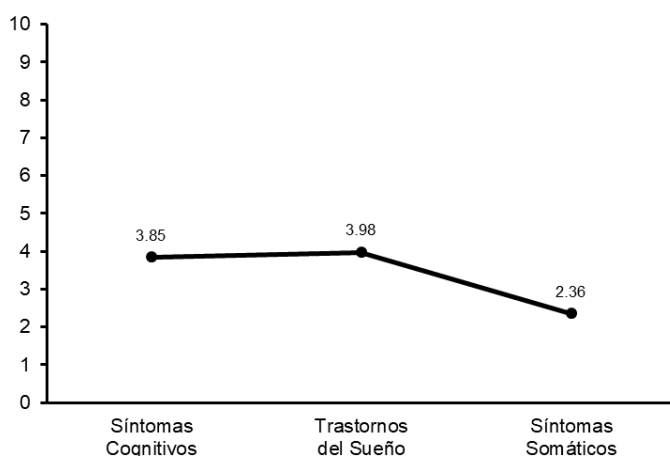
* = $p < .05$ ** = $p < .01$

¿En qué aspectos las mujeres manifiestan mayores niveles de ansiedad?

Los resultados obtenidos del Análisis de Varianza de Medidas Repetidas en la muestra de mujeres indican que, de las tres comparaciones posibles, dos presentaron diferencias significativas (Tabla 2). Los factores de trastornos del sueño y síntomas cognitivos fueron aquellos en los que las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad (Figura 2).

Figura 2

Puntuaciones promedio en cada uno de los factores de ansiedad. Submuestra mujeres.



Fuente: Elaboración propia.

¿En qué aspectos los hombres perciben mayores niveles de ansiedad?

Los resultados obtenidos del Análisis de Varianza de Medidas Repetidas en la muestra de hombres indican que, de las tres comparaciones posibles, todas presentaron diferencias significativas (Tabla 3). El factor de trastornos del sueño fue aquel en el que los hombres reportaron niveles más altos de ansiedad (Figura 3).

Tabla 3

Análisis de varianza medidas repetidas para los factores del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada (GADI) de Blanco et al. (2022) en la submuestra de hombres

Fuente	gl	F	η^2
Factores de Ansiedad	2	153.808**	.259
Error	878		

Hombres	Síntomas cognitivos,	Trastornos del sueño	Síntomas somáticos
	2.82	3.18	1.74
Síntomas cognitivos		<	>
Trastornos del sueño	>		>
Síntomas somáticos	<	<	

Nota:

= la media del renglón y la media de la columna no presentan diferencias significativas

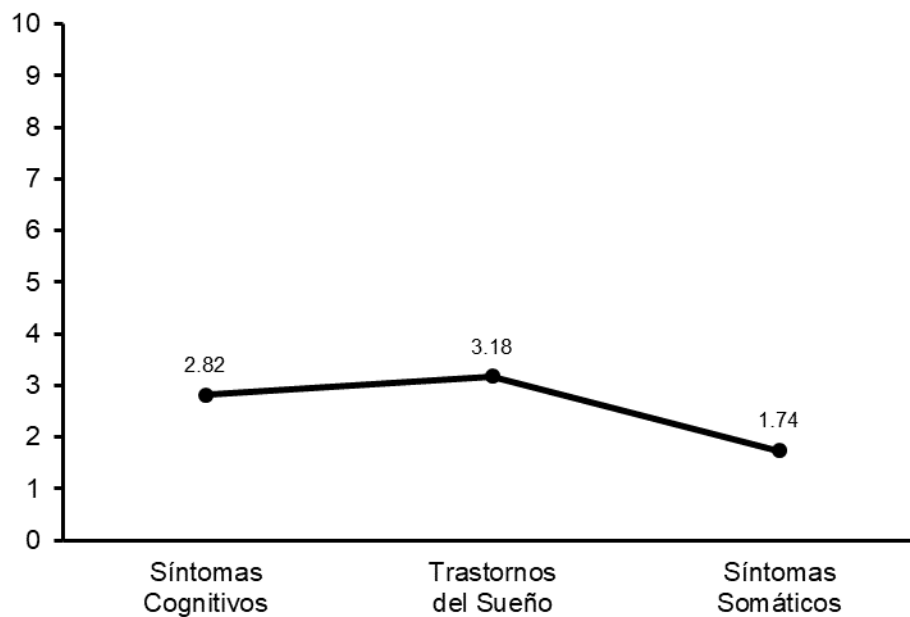
> la media del renglón es significativamente mayor que la media de la columna

< la media del renglón es significativamente menor que la media de la columna

* = $p < .05$ ** = $p < .01$

Figura 3

Puntuaciones promedio en cada uno de los factores de ansiedad. Submuestra hombres.



Fuente: Elaboración propia.

Discusión

El propósito de la investigación fue comparar los síntomas de ansiedad en hombres y mujeres universitarios. Los hallazgos de este estudio confirman la hipótesis planteada, evidenciando que las universitarias del norte de México reportaron niveles significativamente más altos de síntomas de Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) en comparación con sus pares hombres ($p < 0.05$, $d = 0.78$), con diferencias particularmente marcadas en síntomas cognitivos y trastornos del sueño. Este resultado coincide con la literatura internacional que señala una mayor prevalencia de ansiedad en mujeres (McLean et al., 2011; Remes et al., 2016) y con estudios nacionales recientes (De los Ríos y Márquez, 2024), reforzando la validez transcultural del fenómeno.

En el estudio de, De los Ríos y Márquez (2024) encontraron que los estudiantes universitarios de carreras económico-administrativas en una institución pública mexicana experimentan niveles significativos de ansiedad. Los resultados revelaron que, aunque la mayoría presenta ansiedad situacional moderada (Ansiedad-Estado), una proporción considerable muestra altos niveles de ansiedad crónica (Ansiedad-Rasgo). Además, el estudio identificó diferencias de género, con las mujeres reportando mayores niveles de ansiedad en comparación con los hombres, sugiriendo una predisposición general a la ansiedad en esta población.

A pesar de esto, algunas investigaciones (Castillo et al., 2021; Cirami et al., 2024; Linares-Manrique et al., 2016) encontraron que no existen diferencias significativas en cuanto a la ansiedad entre hombres y mujeres; otras por su parte si las reportan. Las mujeres presentan niveles de ansiedad más altos en los tres factores estudiados: síntomas cognitivos, trastornos del sueño y síntomas somáticos en comparación con los hombres. Resultados similares se exhiben en las investigaciones de Arenas y Puigcerver (2009) y Goncalves y Rodríguez (2015).

En el caso del primer artículo sus autores refieren que se desconoce el por qué los niveles de ansiedad son más altos en las mujeres, y no se conoce a ciencia cierta los factores de riesgo antecedentes, aunque se supone la existencia de factores de vulnerabilidad, entre ellos bioquímicos, hormonales y sociales. Esto nos sugiere la necesidad de investigaciones que profundicen al respecto. En el segundo artículo encontraron diferencias significativas a favor de las mujeres quienes refirieron una mayor prevalencia de la ansiedad como rasgo y estado. En otro estudio con universitarios Vélez et al. (2008) encontraron que los resultados no presentan la gravedad de los síntomas ansiosos y depresivos en los participantes, sí indican la presencia de estos dos cuadros, siendo las mujeres más vulnerables que los hombres frente a su presentación.

De los tres factores de ansiedad estudiados, trastornos del sueño y síntomas cognitivos fueron aquellos en los que las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad, mientras que los hombres reportan mayores niveles de ansiedad solo en el factor trastornos del sueño.

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian una disparidad significativa en la experiencia de ansiedad entre estudiantes universitarios, con las mujeres reportando niveles significativamente más altos en tres de los cuatro factores evaluados: trastornos del sueño,

síntomas cognitivos y, en menor medida, síntomas físicos. Este hallazgo se alinea con una amplia gama de investigaciones previas que han documentado una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad en mujeres en comparación con hombres a lo largo de la vida (Kessler et al., 2005).

Las mujeres mostraron una mayor predisposición a la ansiedad relacionada con los trastornos del sueño. Esto podría deberse a múltiples factores, como la presión académica, el equilibrio entre el estudio y las responsabilidades familiares, o incluso diferencias hormonales. Investigaciones previas también han señalado que las mujeres tienden a preocuparse más por el sueño y pueden experimentar insomnio con mayor frecuencia (Izurieta-Brito et al., 2022).

Conclusiones

Los resultados obtenidos corroboran la existencia de diferencias significativas en la experiencia de ansiedad entre hombres y mujeres. En línea con investigaciones previas, las mujeres manifestaron niveles significativamente más altos de ansiedad en tres de los cuatro factores evaluados: trastornos del sueño, síntomas cognitivos y, en menor medida, síntomas físicos.

Esta disparidad de género en la prevalencia de la ansiedad es un hallazgo consistente en la literatura científica y plantea interrogantes sobre los factores subyacentes que podrían explicar esta diferencia. Si bien las causas exactas aún no se comprenden completamente, se han propuesto diversas hipótesis, incluyendo factores biológicos, sociales y culturales.

Los resultados de este estudio, al igual que los de investigaciones anteriores, sugieren la necesidad de intervenciones específicas para abordar la ansiedad en mujeres universitarias. Es fundamental desarrollar programas de prevención y tratamiento que tomen en cuenta las particularidades de este grupo poblacional y que se centren en la identificación temprana de los síntomas, así como en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y manejo del estrés.

Además, se requieren más investigaciones para profundizar en la comprensión de los mecanismos biológicos y psicosociales que subyacen a las diferencias de género en la ansiedad. Estudios longitudinales que sigan a los participantes a lo largo del tiempo podrían ayudar a identificar factores de riesgo y protección específicos para las mujeres.

En conclusión, los hallazgos de este estudio resaltan la importancia de considerar el género como un factor relevante en la evaluación y tratamiento de la ansiedad en estudiantes universitarios. Al reconocer y abordar las necesidades específicas de las mujeres, podemos contribuir a mejorar su bienestar psicológico y académico. Sin embargo, se reconoce como limitación la restricción de la muestra a estudiantes de Cultura Física, lo que podría afectar la generalización de los resultados a otras áreas del conocimiento. Por otra parte, es importante considerar que la investigación se limita a identificar diferencias grupales en la manifestación sintomática de la ansiedad, siendo necesario complementar estos hallazgos con evaluaciones clínicas para fines diagnósticos.

Referencias

- Abadía, G. J. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I* [Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Continental]. Huancayo. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9233/4/IV_FHU_501_TE_Abadia_Gustavson_2020.pdf
- Altemus, M., Sarvaiya, N., & Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in neuroendocrinology*, 35(3), 320-330. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.05.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arenas, M. C., y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n1/art03.pdf>
- Baneco, I. X., Solís, I. K., Macías, V. A., y Guzmán, N. (2025). Prevalencia de burnout, estrés, ansiedad y depresión en Médicos Pasantes del Servicio Social. *Revista Anales de Medicina Universitaria*, 3(03), 101-107. <https://doi.org/10.31644/AMU.V03.N03.2025.A12>
- Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J., & Vicianá, J. (2013). Editor for creating and applying computerise surveys. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 935-940. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.105>
- Blanco, L., Díaz-Leal, A., Aguirre, S., Blanco, H., Aguirre, S., Blanco, J., Nájera-Longoria, R., y Jurado-García, P. (2022). Evidencias de validez y confiabilidad del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada en universitarios mexicanos. *Revista Ansiedad y Estrés*, 28(2), 138-144. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a16>
- Bronceado, G. X., Ci, X., Hartanto, A., Goh, A. Y., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Calvo, M. G., Avero, P., y Sosa, A. J. (1997). Ansiedad de evaluación: correlatos psicológicos, conductuales y biológicos. *Ansiedad y estrés*, 3(1), 61-75. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/1997/anyes1997a7.pdf>
- Castillo, V., Cabezas, N., Vera, C., y Toledo, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), 1-15. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v15n1/2223-2516-ridu-15-01-e1284.pdf>
- Cirami, L., Melgarejo, A., Rotta, T., Mur, J. A., y Girardi, C. I. P. (2024). Locus de control como predictor de la ansiedad estado en contexto de pandemia y diferencias de género, edad y trayectoria laboral. *Perspectivas en Psicología*, 21(1), 33-52. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/693/383>
- De los Ríos, H. J., y Márquez, I. L. C. (2024). Incidencia de ansiedad en estudiantes universitarios del área económico-administrativa: un análisis exploratorio. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3, 1-16. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4175>
- Erazo, A. R. (2020). *El propósito de la educación según el pensamiento de Jiduu Krishnamurti* In (pp. 96). Bogotá, D.C.: Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/35639/arerazop.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Farfan, R., Vaccaro, A., y Brenda. (2023). *Correlación entre hipertensión arterial y trastornos cognitivos-conductuales en adultos mayores del Centro Médico Metropolitano Cusco* [Para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, Universidad Andina del Cusco]. Perú. <https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/6967dc2f-36e8-4f07-ada3-646aab6c8e13/content>
- Furlan, L. A., Rosas, J. S., Heredia, D., Piemontesi, S., y Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 5(12), 1-7. <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/137>
- Goncalves, Y., y Rodriguez, M. (2015). *Diferencias entre hombres y mujeres en la evaluación de la ansiedad en población Argentina*. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. <https://www.aacademica.org/000-015/935.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V. <https://centrohumanista.edu.mx/biblioteca/files/original/5121ad6aa80b501a60abcb26790c7762.pdf>
- Izurieta-Brito, D., Poveda-Ríos, S., Naranjo-Hidalgo, T., y Moreno-Montero, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 86-94. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, J., Mato-Medina, O., Fernández-García, R., y Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 497-519. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5780273>
- Londoño, N. H., Restrepo, L. C. C., y Rojas, Z. B. (2022). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología E Saúde*, 13(4), 121-138. <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>
- Marín, N. (2023). *Estudio de caso: intervención en una paciente con sintomatología ansioso-depresiva*. [Para optar el Título de Máster de Psicología General Sanitaria, Universidad Europea Madrid]. Madrid. https://titula.universidadeuropea.es/bitstream/handle/20.500.12880/4949/tfm_NoeliaMarinPerez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of psychiatric research*, 45(8), 1027-1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Moreno, O., y Gutiérrez, G. (2025). Indicadores de ansiedad, rendimiento académico y autopercepción en universitarios mexicanos. *LatArXiv*, 1-24. <https://doi.org/10.62059/LatArXiv.preprints.344>
- Remes, O., Brayne, C., Van Der Linde, R., & Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and behavior*, 6(7), 1-33. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Ruano, H. R., Sanchez, M. A., y Soto, E. J. (2024). Como se manifiesta el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios en Durango, México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 12918-12935. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14754
- Ruvalcaba, G., Galván, A., Ávila, G. M., y del Socorro, P. I. (2020). Ansiedad, depresión y actividad autónoma en estudiantes de enfermería, en el estado de Guanajuato, México. *Revista Digital Internacional De Psicología Y Ciencia Social*, 6(1), 81-95. <https://doi.org/10.22402/j.rdi.pycs.unam.6.1.2020.212.81-103>

- Spielberg, C., Gorsuch, R., Lushene, R., Diaz, R. (1971). *Inventario de ansiedad: estado y rasgo*. Tea ediciones S.A.
- Suárez, A. G., Valle, M. I., y Porras, M. B. (2025). Impacto de la ansiedad y la depresión en estudiantes de educación superior. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*(3), 1-18.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4641>
- Toscano, M. L. (2023). *Resiliencia académica y estrés académico en estudiantes de la unidad académica de estudios generales de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú*. . [Para optar el Grado Académico de Maestra en Educación Mención en Educación Superior, Universidad Nacional Del Centro Del Perú]. Perú.
https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/9637/T010_40199056_M.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- Vargas, C. M., Villarreal, K., Guevara, C., y Andrade, Y. M. (2014). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 5(1), 36-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925164>
- Vélez, D. M. A., Garzón, C. P. C., y Ortiz, D. L. S. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International journal of psychological research*, 1(1), 34-39.
<http://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf>
- World Medical Association. (2025). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants. *JAMA*, 333(1), 71-74.
<https://doi.org/10.1001/jama.2024.21972>