



Ansiedad en la etapa universitaria, ¿qué herramientas hay para paliarla?: Una revisión exploratoria

^aErika Montesdeoca-Luján, ^aAinara Pérez-Pérez, ^aIrene Cabrera-Cuervo, ^bCarmen Delia Marrero-Medina.
^aFacultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, ^bDepartamento de Enfermería de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

INTRODUCCIÓN

Los “trastornos de ansiedad” se caracterizan por el miedo y la preocupación constante, emociones que aparecen en situaciones que no suponen una amenaza real para la persona. Este suele aparecer en la etapa universitaria donde la exigencia y la carga de trabajo están siempre presentes.

OBJETIVOS

Conocer las herramientas existentes en la práctica enfermera para paliar los síntomas de la ansiedad en estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de tipo narrativo, cuyos documentos debían estar comprendidos entre el año 2018 hasta la actualidad, en los idiomas de inglés y español. Se emplearon los siguientes Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y Medical Subjects Headings (MeSH): “ansiedad, anxiety”, “trastorno de ansiedad, anxiety disorders”, “estudiantes, students”, “terapia, therapy”. Se utilizaron las bases de datos MEDLINE (PudMed), Scielo y CINAHL.

RESULTADOS

Tras la lectura detallada de los documentos científicos han sido seleccionados 12 artículos para abordar el objetivo anteriormente planteado.

De estos, se puede recalcar que dos de los autores coinciden en que la meditación favorece a la disminución de los síntomas relacionados con la ansiedad, aunque, uno de ellos considera que los efectos serán mejores si se lleva a cabo la práctica de esta terapia en un amplio periodo de tiempo.

Asimismo, a pesar de que otro de los autores confirmara que la acupuntura Heart 7 no suponía ningún beneficio en los universitarios que padecían ansiedad, se demostró, en otra investigación que la estimulación auricular (en zonas de acupuntura de inervación con los nervios craneales y cervicales) suponía no solo la mejora de los síntomas ansioso sino también de la calidad del sueño.

Además, tres de los autores afirmaron que tanto la terapia de realidad virtual como la terapia de aceptación y compromiso y la terapia de exposición grupal se tratan de herramientas efectivas para paliar los síntomas relacionados con la ansiedad social.

De la misma manera, terapias como la terapia cognitivo conductual en la Web, el mindfulness, la aromaterapia combinada con la musicoterapia y el uso de probióticos ayudan a reducir los síntomas relacionados con la ansiedad.

CONCLUSIONES

1. La ansiedad es un trastorno que afecta a un gran porcentaje de estudiantes universitarios, alterando así su calidad de vida en los diferentes ámbitos.
2. A pesar de que existen numerosas estrategias para paliar la ansiedad, como la meditación, la musicoterapia, el uso de probióticos, entre otras, la eficacia de estas depende del tipo de persona tratar, de la adherencia al plan, del tipo de trastorno de ansiedad y su gravedad.
3. Se deberían crear campañas de prevención y abordaje de la ansiedad desde la atención primaria o los centros educativos, pudiendo así eliminarse las barreras que existen con respecto a la salud mental y haciendo entender que esta es igual de importante que la física.

REFERENCIAS

