

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

TESIS

**APRENDIENDO A CONTROLAR LA
ANSIEDAD, PARA QUE NO ME
CONTROLE A MÍ**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA
GERAIDINE MONSERRAT GARCÍA ÁLVAREZ

Director de tesis
Mtro. Carlos Eduardo Pérez Jiménez

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Junio, 2025





Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dirección de Servicios Escolares
Departamento de Certificación Escolar
Autorización de Impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
27 de agosto del 2025

C. Geraidine Monserrat García Álvarez
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado "Aprendiendo a controlar la ansiedad para que no me controle a mí" en la modalidad de Tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Ariadna Santiago Navarrete

Mtro. Luis Alberto Cabrera Victoria

Dr. Martín Cabrera Méndez

Firmas:

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que contribuyeron a la realización y culminación de esta investigación. Mi más sincero agradecimiento al director de la siguiente investigación, al Mtro. Carlos Eduardo Pérez Jiménez, por su invaluable apoyo y orientación a lo largo de este proceso. Agradezco profundamente sus consejos y críticas constructivas que me guiaron y ayudaron a mejorar. Así mismo, agradezco enormemente a mis revisores, a la Mtra. Ariadna Santiago Navarrete, al Mtro. Luis Alberto Cabrera Victoria y al Dr. Martín Cabrera Méndez, por el tiempo y el apoyo brindado, gracias por cada uno de sus consejos para poder mejorar.

Este trabajo no es solo el resultado de esfuerzo y dedicación, sino también de todo el amor, apoyo y compañía que he recibido a lo largo de este camino. Por ello, agradezco a Dios, por ser mi fortaleza y guía en cada paso de este camino.

A mi familia, especialmente a mi madre, por ser mi pilar y mi mayor inspiración. Tu sacrificio, dedicación y enseñanzas me han inspirado a seguir adelante. Gracias por estar a mi lado, animándome en momentos difíciles y celebrando cada uno de mis logros, todo lo que soy es gracias a ti. A mis abuelitos, por darme su amor incondicional y creer en mí en cada momento, gracias por su apoyo, cariño y sus sabios consejos, que han sido luz en momentos de oscuridad. A mi hermano, mi inspiración y mi fuerza en momentos de duda, gracias por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba, por levantarme con tus palabras y sostenerme incluso cuando sentía que no podía más. A mis sobrinas, ustedes son los soles de mi corazón, vinieron a iluminar mi vida. En memoria de quienes se fueron creyendo que lo lograría, aunque no estuvieron físicamente en este camino, su presencia me acompañó en cada paso que di, los llevo siempre en mis pensamientos y en mi corazón, les mando tres besos hasta el cielo.

A mi novio, no tengo palabras para explicar todo el amor que siento por ti, gracias por estar conmigo siempre, te has convertido en alguien fundamental en mi vida. Quiero agradecer por todo el amor que me das, por tu paciencia, dedicación, por ser mi soporte y los brazos que me brindan seguridad en todo momento.

A mis amigos, que han sido una parte fundamental de esta etapa de mi vida universitaria, agradezco a cada uno de ustedes por su amistad y por estar ahí en los momentos de duda y estrés, por sus palabras de aliento y su apoyo infinito.

ÍNDICE

	Págs
Introducción	
Planteamiento del problema	
Justificación	
Objetivo general	
Objetivos específicos	
Capítulo 1. Metodología	
1.1 Enfoque y método	1
1.2 Técnica de investigación	4
1.3 Sujetos	5
1.4 Procedimiento	8
1.5 Análisis de la información	9
Capítulo 2. Marco teórico	
2.1 ¿Qué es la ansiedad?	13
2.2 Cómo la cultura genera ansiedad	19
2.3 Ansiedad y la vida escolar/universitaria	24
2.4 ¿Cómo es tratada la ansiedad?	33
Capítulo 3: Las conceptualizaciones de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas	
	39
Capítulo 4. Las vivencias de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas	
	41
Capítulo 5: El afrontamiento y manejo de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas	
5.1 El afrontamiento de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas.	53
5.2 Maneras de cómo manejar la ansiedad de acuerdo a los entrevistados	56
Capítulo 6: Importancia de la ayuda de un especialista para tratar la ansiedad	
	60
Conclusión	
Referencias	

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda el tema de la ansiedad, debido a que es uno de los principales problemas de salud mental que afecta a gran parte de la población, inclusive a los jóvenes estudiantes. Con el objetivo de analizar la experiencia de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas. Destacando su importancia, puesto que se reconocen los distintos síntomas que se pueden llegar a presentar en las distintas situaciones que generen ansiedad, asimismo se recalca la importancia de reconocerlas para poder obtener las herramientas, así como la implementación de técnicas necesarias para poder manejarlas de la mejor manera posible, dado a que estos síntomas llegan a afectar de manera significativa en la vida diaria, así como en el desempeño que pueden tener los estudiantes.

La siguiente investigación está constituida por:

El planteamiento del problema, en el que se observa como la ansiedad es una respuesta natural y adaptativa en consecuencia a las distintas situaciones que se pueden percibir como un peligro, es por ello que, se recalca que todas las personas pueden llegar a presentar ansiedad, la cual puede ser beneficiosa; sin embargo, cuando los síntomas tienen mayor duración y son más intensos, es decir, la intensidad en la que se presenta no guarda relación con lo que la provoca, cuando surge aún sin motivo aparente, pueden llegar a afectar de manera significativa la calidad de vida de las personas. Asimismo, se debe de tener en cuenta que los síntomas que se presenta cuando se tiene ansiedad pueden afectar a nivel motor, fisiológico y de manera subjetiva.

En la justificación, se puede observar cómo afecta la ansiedad hablando estadísticamente, donde se puede observar como la ansiedad afecta a un 6.7% de la población a nivel mundial, considerándola como uno de los principales problemas en salud mental. Por su parte, también se ve estadísticamente cómo afecta en nuestro país, dando una cifra de 19.3% de la población adulta que padece de síntomas severos de ansiedad y si se llegara a considerar a las personas que llegan a presentar síntomas moderados o leves de ansiedad la cifra aumenta considerablemente. Y finalmente se puede observar cómo nuestro Estado de Chiapas es uno de los Estados que su población presenta síntomas de ansiedad.

En el marco teórico, se aborda los temas principales que se vieron dentro de esta investigación, como es la concepción de ansiedad, en la que se ve las distintas concepciones

que se tiene de la ansiedad, que como se sabe no hay una única definición, sino que es vista desde distintas perspectivas; como la cultura genera ansiedad, donde es importante tener en cuenta las diferencias culturales, debido a que esto conlleva a que exista una gran variedad en creencias y distintas percepciones ante una situación, por tal razón, estas diferencias pueden provocar que cada individuo exprese y afronte de manera distinta determinada situación, cada uno acorde a las herramientas con las que cuente; como la vida escolar/universitaria influye, y es que son múltiples los factores que influyen como por ejemplo: la separación del núcleo familiar, el aumento de responsabilidades debido al cambio que implica estar en la universidad así como lo que implica ser un estudiante foráneo, problemas familiares, económicos, entre otros; y finalmente se habla de cómo se puede ser tratada la ansiedad incluyendo la intervención terapéutica así como tratamiento no farmacológica.

La metodología empleada en esta investigación, se basó a partir de un enfoque cualitativo aplicando un método fenomenológico, debido a que principalmente se basó en comprender los significados que los sujetos tienen sobre la ansiedad, realizando así un análisis y reflexión a partir de las experiencias y vivencias que tienen las personas entrevistadas en las distintas situaciones que le generan ansiedad, teniendo en cuenta que cada persona vive y afronta de manera distinta la ansiedad, dando como resultado vivencias únicas. Para la obtención de información, la técnica empleada fue la entrevista semiestructurada, debido a que, aunque existió preguntas establecidas como guía para poder obtener información clave sobre los sujetos como por ejemplo la concepción que tenían sobre la ansiedad y sus vivencias, a lo largo de la entrevista iban surgiendo dudas y se necesitaba de indagar más sobre la respuesta dada por el entrevistado, para ello se realizaban otras preguntas relacionadas a lo que mencionaba cada entrevistado, teniendo en cuenta que dichas preguntas no estaban consideradas en un principio, haciendo así más flexible las preguntas realizadas durante las entrevistas y como consecuencia no se realizaron entrevistas del todo estructuradas.

En el análisis de los resultados, como su nombre lo indica, se analizó las narrativas más importantes obtenidas de los sujetos entrevistados de las cuales se realizó su interpretación correspondiente. En las que principalmente resalta las distintas concepciones que dio cada sujeto, que pese a que la mayoría tenía una idea de en qué consiste la ansiedad cada uno formuló su propia concepción, de igual manera se analizó las vivencias que cada uno de los entrevistados ha tenido en las diferentes situaciones que le generen ansiedad, en las que los sujetos narran los síntomas, pensamiento e inclusive las sensaciones propias que

cada uno vivió en dichas situaciones, así como las medidas o técnicas empleadas por cada uno de ellos con el fin de tranquilizarse y poder sentirse mejor. En algunos casos algunos sujetos enfatizan la importancia de poder contar con ayuda de un profesional cuando los síntomas los sobrepasan, como lo es la ayuda psicológica, médica e inclusive psiquiátrica.

Finalmente, en las conclusiones se puede observar que todos los sujetos entrevistados mencionan haber presentado ansiedad en varias ocasiones en su vida; donde se puede observar que cada uno tiene un concepto propio de lo que es la ansiedad, el cual va acorde a lo que saben, así como de sus propias vivencias, cabe destacar que cada sujeto ha vivido de manera diferente las situaciones que le generan ansiedad. Algunas de las problemáticas identificadas en esta investigación fue que principalmente algunos sujetos no tienen conocimiento de qué es la ansiedad y lo que implicaba, así mismo se identificó sujetos que pese a saber en qué consiste la ansiedad no lograban identificar que los síntomas que llegaron a tener, por ello se propone la implementación de talleres y conferencias impartidas por personal capacitado e informado del tema así como campañas para poder informar a las personas sobre las diversas técnicas que pueden emplear en situaciones que le generen ansiedad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente la ansiedad ha sido un tema que ha ido tomando mayor relevancia en los últimos años, debido a que todos en algún momento la hemos presentado ante distintas circunstancias de la vida diaria, teniendo en cuenta que la ansiedad es algo innato que tenemos y que a lo largo de la vida se nos va a presentar, sin embargo, algunas personas se le presentan en mayor medida, lo que produce consecuencias negativas para la persona. Para Gonzales (2019, citado por Pinargote y Caicedo, 2019) se menciona que:

La ansiedad es una condición psíquica que repercute significativamente en la salud mental de las personas, como estado emotivo produce respuestas cuando una persona se encuentra en situaciones de peligro o amenaza, y se experimenta ante diversas situaciones de la vida cotidiana. La misma autora asevera que la ansiedad también puede ser una conducta patológica cuando la intensidad de las respuestas no permite al sujeto equilibrarse ante los estímulos (González, 2009). En este punto es importante saber que además de la respuestas fisiológica, se viven también respuestas cognitivas, conductuales y sociales que dan pauta a que la ansiedad tome fuerza. (p. 5)

La ansiedad es una respuesta normal y adaptativa ante situaciones que representen algún peligro, sin embargo el no poder controlarla puede ocasionar problemas significativos en la salud mental de las personas, debido a que su intensidad no guarda relación con lo que la provoca, o cuando surge aún sin motivo aparente, y es que al ser una respuesta natural, como es un estado de prevención, hace que la persona esté alerta ante el entorno, por ello, va acompañado de distintos síntomas que pueden llegar a repercutir de manera negativa en la vida de las personas.

Cuando hablamos de las manifestaciones que tiene una persona que tiene ansiedad o ha presentado situaciones que le generen ansiedad es importante recalcar que no todas las personas presentan los mismos síntomas, esto se debe a que cada persona es distinta y como se puede observar con los sujetos entrevistados para esta investigación, cada uno tuvo manifestaciones distintas que aunque en algunos casos pudieron ser similares o los mismos los motivos o situaciones, son distintos los síntomas manifestados, es por ello que Jadue (2001) considera que:

Cada niño y cada adolescente muestran distintos síntomas ansiosos y con diversa intensidad. Pueden variar también tanto en su persistencia como en el período en el que se presentan, obedeciendo a tres sistemas de respuestas: motoras, fisiológicas y subjetivas. Asimismo, no todos los niños y adolescentes experimentan el mismo patrón o intensidad de la sintomatología; las reacciones pueden variar en cuanto a su duración, persistencia y fluctuación a lo largo del tiempo. Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. (p. 112)

Algo importante que menciona Jadue (2001) es que en cada persona puede variar la persistencia y el periodo en el que se presenta la ansiedad, y es que, por ejemplo, para algunas personas puede que por hacer algo por primera vez les cause ansiedad, así como para otras personas, cada que realizan o pasan por ciertas situaciones determinadas les puede generar ansiedad. Por su parte, el periodo que tarda cada persona para poder controlarse va a variar y dependerá de las herramientas con las que cuente para poder tranquilizarse y poder manejar dicha situación. Pero algo que se tiene que tener en cuenta es que los síntomas se pueden llegar a presentar de manera motora, fisiológica y subjetiva. En el mismo sentido, Jadue (2001) indica que:

La ansiedad se vuelve intensa cuando los estudiantes manifiestan sensibilidad y temores, tales como el miedo a ir a la escuela, la vergüenza, la timidez, una impresión fuerte de inseguridad y síntomas corporales. Además, que los alumnos intensamente ansiosos reflejan una preocupación excesiva por su competencia cognoscitiva y entendimiento escolar, demostrando intranquilidad, alteraciones en el sueño, dolores de estómago y cambio en la conducta. En consecuencia, la ansiedad en los estudiantes los hace sentir no aceptados por los demás, y se muestran celosos lo cual hace que no cumplan las actividades con la misma energía que los demás alumnos, y como consecuencia no adquieren el conocimiento de las actividades desarrolladas. (p. 2927)

En el caso de los sujetos entrevistados, los cuales son estudiantes universitarios, se puede observar que la ansiedad les llega a afectar en estos tres niveles, debido a que mencionan que han llegado a tener sudoración, palpitations, temblor en partes del cuerpo, se les olvida las cosas que estudian, así como dificultad para poder concentrarse, así mismo como la presencia de pensamientos negativos, baja percepción de ellos mismos, entre otros,

y en algunos casos se ven influidos sus relaciones interpersonales. Todo esto a causa, por ejemplo, del temor profundo a no ser suficiente para las exigencias que implica ser universitario, ante las situaciones estresantes como los exámenes, las exposiciones o al simple hecho de tener que hablar en público, así como las propias clases y el clima escolar.

Como se mencionó al inicio, cada persona reacciona de diferente manera a las distintas situaciones que le generen ansiedad, y dependiendo de las estrategias de afrontamiento para poder reducir los síntomas de ansiedad con las que cuente la persona será el impacto que esté tenga en la vida de cada individuo. Ahora bien, la interrogante que se tiene es ¿cómo se afronta la ansiedad en los estudiantes?, es por ello que Arzate, Jiménez y Rocha (2023), mencionan que:

Algunas estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas y consecuencias de la ansiedad, que se han utilizado en estudios para determinar su efectividad e impacto, son las reportadas en Reyes et al. (2017), [...]. Estas estrategias son: cambiar la situación problemática con el cambio del ambiente del individuo; evitar situaciones estresantes o problemáticas; regular las emociones mediante verbalizaciones agresivas; realizar actividades que ayuden a no tener pensamientos y emociones negativas; acciones para liberar tensión y así atraer la atención de las personas para obtener ayuda y apoyo. (p. 16)

Las estrategias propuestas se basan en acciones que se pueden relacionar con actividades cotidianas propias que realizan estudiantes universitarios cuando se presentan algunos de los factores que provocan ansiedad. En donde principalmente, algunas de las principales acciones a realizar, es que, se puede optar por cambiar el ambiente que les generaba ansiedad para poder relajarse, como por ejemplo, cuando se tiene que pasar a exponer, para evitar que la persona esté nerviosa puede optar por darse un momento, ya sea saliendo del salón de clases o del lugar donde esté, esto con el fin de poder relajarse, así como realizar actividades que ayuden a no tener pensamientos y emociones negativas. Arzate, Jiménez y Rocha (2023), comentan que:

Se estudia la relación de las emociones y la ansiedad en ambientes universitarios y mencionan que las técnicas conductuales que se pueden aplicar para reducir la ansiedad en situaciones estresantes, como la realización de exámenes, son técnicas

orientadas a la relajación para reducir los síntomas físicos, como la respiración, los masajes, los estiramientos musculares y la gimnasia mental. (p.16)

Por su parte se puede observar cómo estos autores nos dan técnicas conductuales para poder reducir la ansiedad, donde estas técnicas se basan en la relajación, como bien se sabe, en las distintas situaciones que provocan ansiedad se genera gran malestar lo que puede provocar tensión. Aunque actualmente se tenga información de las técnicas que se pueden aplicar para poder reducir la ansiedad muchas veces no se tiene el conocimiento de estas, ni las herramientas necesarias para poder afrontar de manera adecuada las situaciones que le generan ansiedad a las personas. A su vez, algunos individuos no son conscientes que aplican alguna técnica para poder relajarse, sin embargo, lo hacen. En muchos casos y la más conocida es la técnica de respiración, aunque se pueda considerar como algo muy fácil de realizar ayuda en gran medida para poder lograr relajarse y poder quitar los pensamientos negativos que se presentan.

Finalmente la importancia de estudiar la ansiedad en Jóvenes universitarios se debe a que, el tema de ansiedad es un problema que hoy en día ha ido tomando mayor relevancia debido a que los jóvenes universitarios cada vez más presentan situaciones que le generan ansiedad ya sea por diversas cuestiones como lo son, sentir una presión considerable para obtener buenas calificaciones y cumplir con las expectativas académicas, el temor por hablar en público, inclusive a el cambio que representa estudiar una licenciatura, así como factores personales. Para Supe Landa y Gavilanes (2023), consideran que:

La ansiedad es un problema de salud pública a nivel mundial, debido a que todas las personas pueden llegar a experimentar sintomatología ansiosa en el transcurso de su vida. En el caso de los estudiantes universitarios, la presión académica, situación laboral, la falta de recursos económicos, responsabilidades personales y sociales pueden ser fuentes de ansiedad que afecten de manera significativa la calidad de vida de estos. (p. 2524)

Si bien todas las personas pueden llegar a presentar ansiedad en algún momento de su vida, hay que reconocer que para algunas personas deja de ser benefactora y empieza a perjudicar la calidad de vida de las personas. Para los estudiantes universitarios no solo existen situaciones que le generen ansiedad en ámbitos educativos, como lo es la presión académica, sino también influyen factores externos como lo es la falta de recursos

económicos, problemas familiares, entre otros, lo cual influye e impacta de manera significativa su vida, así como su rendimiento académico.

A partir de lo expuesto, la pregunta de investigación en este trabajo es: ¿cuál es la experiencia de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas?

JUSTIFICACIÓN

Aunque desde tiempo atrás se ha ido teniendo información y se ha estudiado qué es la ansiedad, muchas de las personas no tenían conocimiento de lo que realmente implicaba tener ansiedad. Y un gran avance que se ha tenido, es que en los últimos años ha ido tomando mayor relevancia, dando como resultado que las personas sepan si tienen ansiedad o tienen síntomas de ansiedad. Dentro de los estudios que se han realizado han dado como resultado estadísticas sobre las personas que tienen ansiedad a nivel mundial, nacional y estatal, para ello, la Subdirección General de Información Sanitaria (2021), menciona que:

El problema de salud mental más frecuente es el trastorno de ansiedad que afecta al 6,7% de población (8,8% en mujeres, 4,5% en hombres). Si se incluyen “signos/síntomas de ansiedad” la cifra alcanza el 10,4%. Su frecuencia es relativamente estable a lo largo de la edad adulta: entre el 10 y el 12% de las mujeres entre 35 y 84 años tienen registrado este trastorno, y alcanza el 16-18% cuando se incluyen los síntomas. (p. 9)

A nivel nacional, la Secretaría de Salud (2024) dice que:

La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA) añadió que datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) muestran que, en México 19.3 por ciento de la población adulta padece síntomas severos de ansiedad y más de 30 por ciento los presenta de forma leve o moderada. (párrafo 6)

Y por su parte en la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) (2021), realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), citado en el portal digital de noticias Chiapas Paralelo (2021), se muestra que:

Las entidades cuya población adulta promedia **porcentajes más altos con síntomas de ansiedad**, sea mínima o severa, son Puebla (57.8%), **Chiapas (56.8%)** y Michoacán (56.4%), en tanto que los porcentajes más bajos corresponden a Nuevo León (43.4%), Baja California (43.4%) y Quintana Roo (44.3%). (párrafo 2.)

Como se puede observar en los datos estadísticos presentados, a nivel mundial el trastorno de ansiedad es considerado uno de los principales problemas de salud mental más frecuente que presenta la población, y si se llegan a considerar los signos y síntomas sin llegar a considerarse como trastorno la cifra aumenta a un 10.4%. Por su parte, en México, un

19.3% de la población adulta llega a presentar síntomas de ansiedad severos, y si se llegan a tomar en cuenta a las personas con síntomas leves o moderados las cifras suben considerablemente, llegando a obtener un 30 %. Y finalmente el Estado de Chiapas ocupa uno de los lugares más altos en que la población presenta síntomas de ansiedad, llegando a obtener un 56.8%. Estos datos estadísticos demuestran que la ansiedad es algo muy frecuente en nuestro Estado de Chiapas y no solo en el Estado sino también a nivel mundial, y es que si se llegan a considerar los síntomas o rasgos de ansiedad que pueden llegar a presentar las personas aumenta las cifras considerablemente.

Esto ha llevado a la creación de leyes que brinden ayuda y protejan a personas que tengan esta condición, y algunas de ellas son, la reforma para garantizar derecho humano a la salud mental en el trabajo, para ello el Senado de la República coordinación de la comunicación social LXVI legislatura (2023), indica que:

De acuerdo con el proyecto, en los centros de trabajo se deberán dedicar dos días al año, uno al semestre, para que en sus instalaciones se realicen jornadas, impartidas por profesionales certificados en el área de la psiquiatría, para apoyar a las y los trabajadores en el cuidado y protección de su salud mental. (párrafo 2)

En el Diario Oficial de la Federación (2022), en el decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones, se indica que:

Artículo 72. La salud mental y la prevención de las adicciones tendrán carácter prioritario dentro de las políticas de salud y deberán brindarse conforme a lo establecido en la Constitución y en los tratados internacionales en materia de derechos humanos. El Estado garantizará el acceso universal, igualitario y equitativo a la atención de la salud mental y de las adicciones a las personas en el territorio nacional. (párrafo 11)

Se puede observar cómo se han tenido grandes avances en materia de la salud mental, esto gracias a la creación de reformas legales, donde se crea un espacio que busca salvaguardar la integridad de las personas en materia de la salud mental, así como para poder procesar aquellos casos en que cualquier persona del centro del trabajo, incurran en prácticas que vulneren la salud mental de las y los trabajadores. Así mismo, existen instituciones que

atienden psicológicamente a las personas que llegan a tener ansiedad, entre ellas dentro del gobierno de México, en la Secretaría de salud (2021). se encuentran:

La Secretaría de Salud, a través de los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP)), el Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental (STCONSAME) y la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC), en coordinación con los consejos estatales de Salud Mental y Prevención de las Adicciones, llevan a cabo una serie de actividades en los ámbitos comunitarios y académicos en todo el país para concientizar a la población sobre la importancia del cuidado de la salud mental, prevención, detección, tratamiento y rehabilitación. (Párrafo 4)

Por su parte en el Gobierno de México. (s. f.), en IMSS bienestar, se menciona que:

El objetivo del SAISME es promover la salud mental de las personas, las familias y la comunidad para prevenir la aparición de trastornos mentales y brindar servicios de atención a pacientes con trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias, de forma oportuna, continua y multidisciplinaria. (Párrafo 4)

El hecho de tener instituciones que puedan brindar atención para ayudar a la salud mental es de suma importancia, esto se debe a que, en México, la salud mental es un tema complicado de tratar, debido a que las personas no acostumbran a ir al psicólogo y cuando se tiene un problema emocional, no acuden con nadie, debido a que deciden ocultarlo, minimizarlo o van al psicólogo cuando ya están en crisis y las herramientas o habilidades para mantenerse bien con las que cuenta ya no son suficientes. Esto se debe a que principalmente en la sociedad está mal vista ir con un psicólogo y se tiene la ideología de que las personas que van al psicólogo están “locas”.

A partir de la investigación realizada, se considera que se benefician las personas que tienen ansiedad o que en distintas situaciones han llegado a experimentar ansiedad, a saber reconocer que los síntomas o sensaciones que se le presentan en dichas situaciones pueden dejar de ser normales si se llega a experimentar de manera irracional, es importante reconocerlas para poder obtener las herramientas así como la implementación de técnicas necesarias para poder manejarlas de la mejor manera posible, debido a que estos síntomas llegan a afectar de manera significativa en la vida diaria así como en el desempeño que pueden tener los estudiantes. Cabe destacar que cada persona es distinta y eso conlleva que cada uno presente y viva la ansiedad de manera distinta.

Por su parte se considera que esta investigación aporta a la psicología diferentes concepciones de las personas que participaron sobre lo que es la ansiedad y cómo es que la vive cada sujeto; así como la sintomatología presentada, y es que aunque se tengan síntomas predominantes en las diferentes situaciones que pueden llegar a generar ansiedad pueden presentarse de distinta manera, con una duración e intensidad distinta, donde cada individuo a partir de las herramientas con las que cuenta con las medidas que emplea para poder manejar dichas situaciones. Resaltando la importancia de tener conocimiento de lo que es la ansiedad para dejar de verlo como algo normal y poder recibir la ayuda necesaria.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la experiencia de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Describir las conceptualizaciones de la ansiedad que tienen Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas.

Describir las vivencias de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas.

Reconocer el afrontamiento y manejo de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas.

CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA

1.1 ENFOQUE

Para analizar la experiencia de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, el trabajo de investigación fue a partir de un enfoque cualitativo. En este sentido Salgado (2007), indica que el enfoque cualitativo es:

La investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta. (p. 71)

Como se puede observar, la investigación cualitativa se basa principalmente en describir la información obtenida, en la cual, los investigadores se interesan en comprender los significados que los individuos tienen sobre el tema a tratar, así como a sus experiencias propias. Es por ello que para esta investigación se optó por emplear un enfoque cualitativo, debido a que se analiza y se reflexiona a partir de la narrativa sobre la experiencia que tienen las personas entrevistadas de acuerdo a lo que cada uno de ellos vive en las distintas situaciones que le generan ansiedad, donde se incluyen las emociones y sentimientos que le generan, sus comportamientos ante dichas situaciones, entre otros. Teniendo así una recolección y análisis de datos que están dirigidas a datos verbales, textuales y otros datos no numéricos.

Para la realización de la investigación cualitativa Monje (2011), indica que:

Se trata de un método de investigación que opera casi en una forma inversa a los tradicionales y en un primer momento puede parecer en contradicción con el método científico. En vez de comenzar la investigación con el planteamiento de una hipótesis, el primer paso es la recopilación de datos, a través de una variedad de métodos. De los datos recogidos, los puntos clave se marcan con una serie de códigos, que se extraen del texto. Los códigos se agrupan en conceptos similares, a fin de hacerlos más manejables. A partir de estos conceptos, se forman las categorías, que son la base para la creación de una teoría o una hipótesis. (p. 111)

De acuerdo al autor, se menciona que, para poder realizar una investigación cualitativa hay que tener en cuenta que no es de la misma manera a como se realizaría otro tipo de investigación. Y es que primero debemos de obtener es información, en este caso se inició con la realización de entrevistas a los sujetos, donde, aunque se contara con las preguntas base no se pudo aplicar las mismas preguntas a todos, debido a que como se indica este método se basa en el análisis de las experiencias y vivencias de cada persona, por ello conforme se va dando la narrativa de cada uno van surgiendo nuevas interrogantes para poder complementar la información dada. La información obtenida es fundamental para poder recopilar la información, debido a que se fueron agrupando las ideas que tenían un tema en común, si bien no era la misma información ayudaban a complementarse, para que finalmente se diera un análisis de toda la información obtenida de cada individuo entrevistado.

De acuerdo a Bonilla, y Rodríguez, (1997), las características que debe tener un investigador que se dedique al método cualitativo, se basan en que:

Debido al énfasis en la capacidad personal inherente a las técnicas cualitativas, el investigador se convierte en el principal instrumento de la investigación. Él es el responsable directo de todo el proceso, desde el diseño y planeación de la investigación, hasta la recolección, organización, análisis e interpretación de los datos. Dado que la calidad de los resultados depende en gran medida de las habilidades personales y profesionales, así como de su experiencia, el investigador cualitativo debe desarrollar una gran capacidad para captar la información sobre los rasgos esenciales que dan identidad a la situación estudiada, según las percepciones de los sujetos que interactúan en dicho contexto. (p. 123)

A partir de lo observado, se consideran que el investigador es la principal herramienta para poder realizar la investigación cualitativa. Y es que a raíz de que como se ha mencionado se construye la información a partir de la narrativa de los entrevistados, es indispensable que el investigador deje a un lado sus creencias, ideales y inclusive sus prejuicios, para así poder ver la situación que se observa como si fuera la primera vez, tal y como lo indica la persona entrevistada, para así no ver afectada la información recabada. Y es que hay que considerar que el investigador tiene que estar en contacto directo con las personas para poder obtener la información con los distintos métodos que desea aplicar, pero ello conlleva desarrollar

habilidades de escucha y comprensión, para así poder captar de manera adecuada la información

1.1 MÉTODO

Para analizar la experiencia de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, el método empleado fue el fenomenológico, en el cual Hernández (2014), nos dice que:

“Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias”. (p. 493)

Como se sabe la investigación cualitativa cuenta con distintos métodos para poder obtener la información necesaria, en este caso el método que mejor se acomodó a la investigación realizada fue el método fenomenológico, debido a que como indica Hernández (2014), el fenómeno que se estudió fue la ansiedad, con el fin de analizar la experiencia de cada uno de los entrevistados, y así poder observar si las vivencias tienen un punto en común. Es por ello que Fuster (2019), considera que este método:

Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. (p. 202)

Al utilizar este método se analiza las experiencias de vida de los sujetos, desde su perspectiva, y es que como se puede observar en el análisis de las entrevistas, cada persona vive, afronta e inclusive tiene un concepto distinto de lo que es la ansiedad. Tal como indica Hernández (2014), se da un análisis de los aspectos más complejos de la vida y es que al analizar las experiencias que tiene cada persona que tiene ansiedad da como resultado vivencias y anécdotas, las cuales no se pueden contar o estudiar de manera numérica. Finalmente, Rojas, Amaya, Dávila, Jarra y Murcia (2020), consideran que para poder emplear este método es necesario considerar que:

Primero, se identifica el fenómeno y luego se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la

esencia de la experiencia para todos los participantes lo que vivenciaron y de qué forma lo hicieron. (p. 6)

Considerando lo mencionado, en primer lugar, se tuvo que identificar el fenómeno y luego se recopilan datos, es por ello que para poder analizar la experiencia de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, primero se tuvo que recopilar datos de personas que la han experimentado y algo que se recalca al finalizar el análisis de las entrevistas, es que cada persona es distinta y se vive de manera distinta, sin embargo en todas las personas se observa que tiene un impacto significativo en su vida diaria. De ahí la importancia de emplear este método, ya que, permite entender este fenómeno, en este caso la ansiedad, desde la perspectiva de cada uno, así como de manera general.

1.2 TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN

La técnica empleada para analizar la experiencia de la ansiedad en jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, en este trabajo fue la entrevista semiestructurada. Para ello Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013), indican que este tipo de entrevistas:

Presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. (p. 163)

Una de las ventajas y el motivo que se tuvo para poder emplear este tipo de entrevista en esta investigación, es que, debido a que aunque existió preguntas base para poder realizar la entrevista a los sujetos para poder obtener conceptos básicos, como fue la concepción que tenía cada uno de los entrevistados acerca de lo que es la ansiedad, sus vivencias y emociones presentadas, cada uno de los participantes tenía su propia narrativa, en la cual surgían dudas y más información, por lo que se realizaban otras preguntas relacionadas a lo que mencionaba cada entrevistado, las cuales no estaban consideradas en un principio, haciendo así más flexible las preguntas realizadas durante las entrevistas y estuviera del todo estructurada. De acuerdo a Tejero (Ed.) (2021):

Para realizar entrevistas semi-estructuradas, el entrevistador dispone de un guion que recoge los temas que debe tratar a lo largo de la entrevista. Sin embargo, el orden en el que se abordan los diversos temas y el modo de formular las preguntas se dejan a la libre decisión y valoración del entrevistador. (p. 67)

Hay que tener en cuenta que cuando ya se ha iniciado la entrevista, se puede plantear las preguntas como se desee dentro de un mismo tema, debido a ello, el entrevistador debe de poner mucha atención a la narrativa de los sujetos para así poder pedir aclaraciones cuando no se entiende algún punto o incluso pedir que se profundice en algún aspecto con ayuda de nuevas interrogantes. Y es que, por ejemplo, en esta investigación, son distintas las vivencias que tiene cada persona sobre la ansiedad, sin embargo, se puede ir profundizando el tema con más preguntas para poder entender mejor lo que el sujeto quiere decir, para así no dejar el tema con dudas o sin terminar de entender al entrevistado por la rigidez de la estructura de nuestras preguntas.

1.3 SUJETOS

Las personas entrevistadas son hombres y mujeres de entre 21 a 24 años de edad aproximadamente; actualmente todos ellos se encuentran estudiando alguna licenciatura, tanto en universidades públicas como en privadas, en distintos municipios del Estado de Chiapas. Lo que concuerdan es que todos los participantes en el transcurso de la licenciatura o inclusive antes de entrar han presentado situaciones las cuales les genera ansiedad, y manifiestan síntomas que llegan a impactar de manera significativa en su vida diaria. Los sujetos entrevistados fueron:

Yamileth, actualmente tiene 21 años de edad, vive en el municipio de Teopisca, Chiapas. Se encuentra cursando la licenciatura en Psicología Educativa, en una universidad privada. Ella menciona que considera que la ansiedad en cierto punto le ayuda, pero a la vez le afecta al mismo tiempo, debido a que las situaciones que le generan ansiedad hacen que sobre piense más las cosas y eso provoca que sea más perfeccionista, sobre todo con las actividades o tareas que tiene en la universidad.

Carlos, actualmente tiene 24 años de edad, vive en el municipio de Comitán de Domínguez, Chiapas. Se encuentra cursando la Ingeniería en sistemas computacionales, en una universidad privada. Él concuerda con Yamileth en que las situaciones que le generan

ansiedad hacen que sobre piense las cosas, esto a su vez hace que se exija más en sus clases. Principalmente esto le afectó más en el tiempo de pandemia, debido a que él considera que existió una carencia al realizarse por medio de una plataforma y no de forma presencial, y es que desde su punto de vista no es lo mismo hacerlo a través de una pantalla.

Alan, actualmente tiene 22 años de edad, vive en el municipio de Bochil, Chiapas. Se encuentra cursando la Licenciatura de psicología, en una universidad pública. Él menciona que la ansiedad no es algo que le impida hacer su vida diaria, sin embargo, menciona que durante las situaciones que le generan ansiedad hace que no se pueda concentrar y en consecuencia a ello, ya no pueda aprender cómo debería, debido a la presencia de pensamientos negativos, los cuales trata de combatir con pensamientos positivos. Menciona que pierde un poco el control de su mano y se empieza a arañar. Estas situaciones provocan que prefiera apartarse un poco de las personas.

Fernando, actualmente tiene 22 años de edad, vive en el municipio de Venustiano Carranza, Chiapas. Se encuentra cursando la Licenciatura de psicología, en una universidad pública. Él menciona que en las situaciones que le provocan ansiedad le generan miedo y frustración, debido a esto hace que le comience a sudar el cuerpo, a temblar las manos, así mismo hace que se olvide de las cosas, afectando de manera considerable su rendimiento académico; también algo importante que menciona es el hecho de que, al ser foráneo, se le dificultó en un principio acostumbrarse a la forma de enseñanza de los profesores. Él menciona que hace todo lo posible para que pueda controlar la ansiedad y no ella la controle a él.

Ana actualmente tiene 22 años de edad, vive en el municipio de Tuxtla, Gutiérrez, Chiapas. Se encuentra cursando la Licenciatura de psicología, en una universidad pública. Ella menciona que considera que a partir de que falleciera su abuelo fue donde empezó a tener síntomas de ansiedad, aunque actualmente también influyen factores escolares, familiares y económicos, teniendo la presencia de pensamientos negativos y la sensación de que no va a poder, así como sudoración en las manos y nerviosismo; es ahí donde trata de ocuparse en otras cosas y no estar pensando solo en eso. También concuerda que en situaciones que no puede tener el control le provoca ansiedad.

Luis, actualmente tiene 21 años de edad, vive en el municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, sin embargo, es originario de Frontera Comalapa, Chiapas. Se encuentra cursando

la licenciatura en psicología, en una universidad pública. Él menciona que las principales situaciones que le generan ansiedad son cuando le toca pasar exponer, entregar trabajos con poco tiempo de anticipación y en periodo de exámenes. Principalmente manifiesta la ansiedad con la presencia de nerviosismo, sudoración del cuerpo y sobre todo empieza a mover los pies, en consecuencia, le genera frustración debido a que tiende a olvidar de lo estudiado con anterioridad.

Brian, actualmente tiene 21 años de edad, vive en el municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Se encuentra cursando la licenciatura en psicología, en una universidad pública. Él menciona que principalmente en las situaciones que le generan ansiedad manifiesta ser más impaciente, así como sudoración, temblor en algunas partes del cuerpo, inclusive ha llegado a tener una visión de él muy baja, como por ejemplo el no ser suficiente e incapaz, así como la presencia de pensamientos catastróficos, debido a que siente no poder salir de cierto comportamiento llegando a generar frustración. Él considera que principalmente se manifiesta cuando tiene que hablar en público.

Luis A. actualmente tiene 23 años de edad, vive en el municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Se encuentra cursando la licenciatura en psicología, en una universidad pública. Él considera que la ansiedad es un miedo excesivo sobre lo que está por venir, o lo que tienes delante. Considera que comenzó a presentar ansiedad cuando estaba cursando la secundaria, debido a las críticas que llegó a recibir sobre su cuerpo; actualmente menciona que eso ya no le afecta, esto gracias a la ayuda psicológica que llevó en su momento, sin embargo, las situaciones que le generan ansiedad actualmente son, los trabajos, proyectos, exámenes o exposiciones, teniendo la presencia de miedo de fallar así la presencia de pensamientos negativos.

Karla, actualmente tiene 24 años de edad, vive en el municipio de Chiapa de Corzo, Chiapas. Se encuentra cursando la licenciatura en psicología, en una universidad pública. Ella es una persona diagnosticada con ansiedad y cuando se le realizó la entrevista estaba tomando medicamentos prescritos por un psiquiatra. Ella menciona que en las situaciones que le generan ansiedad le provocaba pensamientos negativos repetitivos, angustia y miedo incontrolable sobre absolutamente todo, inclusive a salir de su casa. Menciona que antes de estar tomando medicamentos consideraba que las personas hablaban otro idioma y por ende no podía entenderlos, por lo que le tenían que repetir las cosas. Esto provocaba en ella

sentirse torpe por no entender, generando tristeza, llegando a exigirse para que esto no le afectara en su rendimiento académico.

Kenia, actualmente tiene 22 años de edad. Se encuentra cursando la licenciatura en psicología, en una universidad pública, debido a esto se encuentra viviendo en el municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Ella considera que fue a partir de este cambio de tener que venir a vivir sola que empezó a sentir ansiedad, teniendo así una preocupación y miedo excesivo continuamente en su día a día, así como la presencia de pensamientos negativos. Comenta que se empezó a sentir así debido al sentimiento de estar sola, esto ocasionó que se deprimiera provocando ganas de llorar y temblor en el cuerpo; es así que su cuerpo lo empezó a manifestar con la aparición de ronchas sin motivo aparente, empezó a sacar sangre de su nariz y boca, se empezó a enfermar y a presentar dolor de cuerpo.

1.4 PROCEDIMIENTO

Para poder aplicar las entrevistas a los sujetos, se preguntó antes de poder realizar la entrevista si consideraban que en algún momento de su vida o inclusive en la actualidad habían tenido o presentado situaciones que le generaban ansiedad, si la respuesta era sí, se le solicitaba si se le podía aplicar una entrevista con fines académicos para poder obtener información sobre la ansiedad. Aproximadamente alrededor de tres personas comentaron no haber tenido en algún momento ansiedad, en esas situaciones no se aplicaba la entrevista.

Después que los sujetos aceptaron participar en la aplicación de la entrevista, se acordaba el día, la hora y el lugar donde se iba a realizar dicha entrevista, para ello en algunos casos debido por la distancia se tuvo que realizar por reuniones en Google Meet y llamadas telefónicas, en la mayoría de los casos se aplicó de manera presencial ya sea en casa de los entrevistados; en un salón de clases, el cual se encontraba vacío, ubicado en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, así como en el CUID que se encuentra ubicado de igual manera en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Algunas de las dificultades que se presentaron para poder realizar las entrevistas, fue encontrar a personas que quisieran participar, debido a que algunas se negaron y otras por cuestiones de tiempo no se pudo aplicar. Por su parte, de las personas entrevistadas, las dificultades presentadas principalmente fueron: poder definir el día y la hora, debido a que algunos tenían qué trabajar, ir a clases y por la distancia que había, debido a que se

encontraban en otro municipio del Estado de Chiapas, por ello se aplicó en dos ocasiones de manera virtual y en una por dificultades de conexión de Internet se realizó por llamada telefónica. Por otra parte, para poder elegir el lugar para realizar la entrevista se coordinó de manera fácil. Durante la aplicación de la entrevista fue más sencillo, debido a que la mayoría de los entrevistados mostraron cooperación y se extendieron en sus respuestas, solo en una entrevista, el sujeto le costó poder expresar sus respuestas, teniendo en consecuencia respuestas cortas.

1.5 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Cuando hablamos del análisis de la información, se hace referencia al proceso que permite la obtención y sobre todo la evaluación y examinación de la información obtenida a lo largo de la investigación. Para poder realizar este análisis se necesita poder extraer de todo lo recopilado la información que nos ayudará en nuestra investigación, es decir, el análisis de información parte desde la recopilación hasta la interpretación de información. En este caso, esta investigación se realizó el análisis de la información en investigación cualitativa, para ello Spradley, (1980, citado por Rodríguez, Lorenzo y Herrera 2005), menciona que:

Por análisis de datos cualitativos se entiende el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones (Spradley, 1980, p. 70). El análisis de datos cualitativos se caracteriza, pues, por su forma cíclica y circular, frente a la posición lineal que adopta el análisis de datos cuantitativos. (p.135)

Para poder realizar el análisis de la información en el método cualitativo en esta investigación, se dio debido a que al finalizar las entrevistas aplicadas a los sujetos, se obtuvo información elemental para poder realizar esta investigación, pero para poder depurar la información se tuvo que pasar por un proceso, en el cual se establecieron relaciones, teniendo en cuenta que, pese a que las personas pueden presentar situaciones distintas que le generen ansiedad, se pudo observar que comparten síntomas similares en algunos casos; interpretar la información obtenida; extraer significados, y si bien cada persona sabe que es la ansiedad, cada uno fue haciendo un constructo de lo que personalmente se basa y sus implicación, ya sea por sus vivencias y constructos sociales y finalmente se realizó la interpretación de toda la información recabada.

Para Álvarez-Gayou, 2005; Miles y Huberman, 1994; Rubin y Rubin, 1995, citado por Fernández (2006) el proceso que se tiene que seguir para poder realizar el análisis de la información en el método cualitativo se basa en:

1. Obtener la información: a través del registro sistemático de notas de campo, de la obtención de documentos de diversa índole, y de la realización de entrevistas, observaciones o grupos de discusión.

2. Capturar, transcribir y ordenar la información: la captura de la información se hace a través de diversos medios [...]. Toda la información obtenida, sin importar el medio utilizado para capturarla y registrarla, debe ser transcrita en un formato que sea perfectamente legible.

3. Codificar la información: codificar es el proceso mediante el cual se agrupa la información obtenida en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares descubiertos por el investigador, o los pasos o fases dentro de un proceso (Rubin y Rubin, 1995) [...]

4. Integrar la información: relacionar las categorías obtenidas en el paso anterior, entre sí y con los fundamentos teóricos de la investigación. El proceso de codificación fragmenta las transcripciones en categorías separadas de temas, conceptos, eventos o estados. La codificación fuerza al investigador a ver cada detalle, cada cita textual, para determinar qué aporta al análisis. Una vez que se han encontrado esos conceptos y temas individuales, se deben relacionar entre sí para poder elaborar una explicación integrada. Al pensar en los datos se sigue un proceso en dos fases. Primero, el material se analiza, examina y compara dentro de cada categoría. Luego, el material se compara entre las diferentes categorías, buscando los vínculos que puedan existir entre ellas. (pp. 3-4)

Como se mencionó anteriormente, de toda la información obtenida se tiene que realizar un proceso para que de toda la información nos podamos quedar con la más importante, la cual nos va a servir en la investigación. Para ello, lo primero que se debe de realizar es, separar la información obtenida para un mejor análisis, y es que al tener nuestra información separada nos facilitará su análisis, para ello es necesario identificar la información obtenida por temas en común y ello conlleva a clasificarlas para que finalmente las podamos agrupar, teniendo así la creación de metacategorías, esto nos ayuda a tener varias

ideas que tienen una percepción o concepto en común. Esto nos ayuda a obtener información de las narrativas de los entrevistados para posteriormente realizar una interpretación de estas.

Después de la aplicación de las entrevistas lo primero que se realizó fueron las transcripciones de cada uno de los sujetos. Este es un proceso complejo debido a que se tuvo que escuchar varias veces las grabaciones de cada entrevista para poder ir identificando las ideas importantes de cada narrativa de los sujetos, para después ir transcribiendo dicha información que en un principio está en lenguaje hablado (oral) a un texto escrito. Este es un paso elemental, debido a que a partir de esta información se realizará el análisis de la información, debido a que se tendrá los fragmentos de cada una de las entrevistas que fueron considerados los más significativos para esta investigación.

Ya que se tuvo todas las transcripciones hechas, se realizó una fragmentación de todas las transcripciones por citas o unidades de análisis, es decir, de toda la información obtenida de las entrevistas se tuvo que identificar los comentarios más relevantes de cada uno de los sujetos, para ello, se analizó cada uno de los casos, y se consideró si lo mencionado por el sujeto aportaba algo al tema de investigación, en algunos casos no toda la narrativa o respuesta dada se seleccionó, sino únicamente las partes más relevantes para esta investigación, a partir de ello se seleccionó las citas con las que se iba a trabajar. A partir de estas citas obtenidas de la fragmentación de las transcripciones a cada una de ellas, se le fue colocando el tema principal del que trataba dicha cita, esto con el fin de poder realizar una categorización de las unidades de análisis. Esto nos ayuda a poder clasificar la información obtenida bajo cierto tema a tratar.

Una vez categorizadas las ideas se prosiguió con la agrupación de las categorías obtenidas, es decir, todas las citas que tuvieran el mismo tema se ponían juntas, esto ayudó a organizar la información, y es que si bien, no todas las ideas agrupadas dicen lo mismo, están reunidas debido a que, de alguna manera tienen ideas en común que hace que tengan relación, dando como resultado categorías separadas por temas o ideas principales. Una vez agrupadas las categorías se realizó la elaboración de las metacategorías, que se trata de categorizar las categorías ya hechas, teniendo así una agrupación y estructuración de las categorías ya obtenidas. Hay que tener en cuenta que las metacategorías o temas centrales que han emergido en este segundo nivel de análisis no son independientes, sino que todo lo contrario guardan relación con las categorías que se obtuvieron en un inicio.

Finalmente se realizó la redacción del análisis de los resultados, donde a partir de la narrativa de cada sujeto se obtuvieron las citas, las cuales se fueron analizando y se realizó comentarios de cada una de las citas obtenidas. En los cuales se procesan los datos obtenidos, debido a que se examinaban y se comprendía la información recabada, se explicaba la relación e importancia de cada uno con el fin de obtener conclusiones significativas para esta investigación.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1 ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Hablar de ansiedad es algo complejo, debido a que es una experiencia emocional común que todas las personas enfrentan en distintos momentos de su vida. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve abrumadora y persistente, puede influir significativamente con el funcionamiento diario y calidad de vida de las personas. No obstante, también hay que tener en cuenta que la ansiedad no tiene como objetivo provocar algún daño a las personas, sino poder desarrollar respuestas adaptativas óptimas para poder sobrellevar las distintas situaciones que se presenten a lo largo de la vida de las personas. Y es que es importante tener en cuenta que, cada persona es distinta y cada uno afronta de manera distinta las distintas situaciones que se le presentan. Es por ello que una determinada circunstancia puede provocar en una persona ansiedad y en otra le puede parecer algo normal, fácil de afrontar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023), indica que:

Todo el mundo puede sentir ansiedad alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Son difíciles de controlar, causan una angustia importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. Los trastornos de ansiedad interfieren en las actividades de la vida cotidiana y pueden deteriorar la vida familiar, social y escolar o laboral de una persona. (párrafo 5)

De acuerdo a lo expuesto, cuando se presenta la ansiedad va acompañada por diversos sentimientos de manera intensa que sobrepasa lo normal, como lo es principalmente el miedo y la preocupación, en consecuencia a esto, las personas presentan diversos síntomas que van desde los cognitivos hasta los físicos. Y es que como se mencionó al principio, cada persona puede tener distintos síntomas y aunque es normal sentir cierto nerviosismo o preocupación por distintas situaciones que se presenten, en algunos sujetos esto puede conllevar sensaciones aún más intensas, esto conlleva a tener distintos síntomas que afectan de manera significativa los distintos contextos en los que se encuentra envuelto la persona. Para Pérez (2003, citado por Díaz y Castro 2020), mencionan que:

La ansiedad, cuando es moderada y guarda relación con el estímulo que la provoca, es en todo caso algo tan normal como la sed, el hambre o el deseo sexual, ya que es en sí misma un estado adaptativo que nos prepara a contender con riesgos potenciales pero que, como también sucede con las condiciones anteriores, se torna enfermiza cuando su intensidad no guarda relación con la causa que la provoca, o cuando surge aún sin ser invitada. (p. 6)

De acuerdo a esto, se puede observar que la ansiedad es un estado adaptativo, la cual puede presentarse de manera moderada a todas las personas, vista como algo natural como lo es tener sed o hambre, sin embargo para ser considerada como algo normal los síntomas deben de tener relación con la causa que lo provoca, si se llega a presentar de manera irracional o desproporcionada está en vez de ser algo que favorezca a las personas puede llegar a tener consecuencias negativas en la vida de la persona que lo presenta, debido a que está puede surgir sin ningún motivo aparente. De acuerdo a Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) indican que:

La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (p.17).

Se puede observar que estos autores consideran que, aunado a las sensaciones de miedo y preocupación que puede provocar la ansiedad, lo cual es una sensación desagradable para quien la padece. Y es que la persona se encuentra también en un estado de agitación, lo cual hace referencia a aquel padecimiento en la cual una persona es incapaz de poder relajarse, en este caso se da ante la anticipación de un peligro; aunque también hay que tener en consideración que en algunas ocasiones no exista un peligro como tal. En ambas definiciones concuerdan que en consecuencia de la ansiedad puede haber síntomas tanto cognitivos como fisiológicos.

Actualmente, la ansiedad se ve principalmente desde un punto de vista clínico, el cual se caracteriza por presentar una serie de síntomas, entre los que destaca, es que la mayoría de las personas cuentan con que la emoción sea recurrente y persistente, y como se ha explicado

con anterioridad la respuesta emocional emitida es desproporcionada en relación a la situación que se está viviendo, debido a que se presenta en ausencia de algún peligro real; además, el individuo puede quedar invadido por un sentimiento de desamparo o miedo, es por ello que las personas se muestran incapaces de realizar conductas adaptativas a la situación con el fin de poder eliminar o minimizar dicha ansiedad causada por situaciones específicas. Hernández, Ramírez, López. y Macías (2015) mencionan:

Las reacciones de ansiedad pueden ser adaptativas y por tanto ventajosas al favorecer al individuo mediante un estado de alerta y de tensión que aumenta la probabilidad de un mejor rendimiento en determinadas situaciones demandantes, o por el contrario sostener una relación disfuncional con el entorno. (p. 46)

Como se menciona al principio, el objetivo de la ansiedad es que, busca principalmente favorecer a los individuos ayudando a tener respuestas adaptativas. Haciendo que el individuo esté en un estado de alerta buscando así un mayor rendimiento en las distintas circunstancias que lo ameriten, siempre y cuando sea de manera proporcional, pero por el contrario en algunos casos los síntomas de ansiedad sobrepasan a la persona afectando de manera significativa su productividad y en vez de ayudar a una mejor adaptación el sujeto se ve inmerso a tener una relación poco funcional con su entorno. De acuerdo a Lang (1968, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat 2003).

Se formuló la teoría tridimensional de la ansiedad, según la cual, las emociones se manifiestan a través de reacciones agrupadas en distintas categorías: cognitiva o subjetiva, fisiológica y motora o comportamental, las cuales correlacionan escasamente entre sí. (p.19)

A partir de esta teoría se puede observar de qué manera se manifiestan los síntomas de la ansiedad, debido a que las personas pueden manifestar síntomas cognitivos, debido a que la ansiedad hace que se presenten sentimientos de malestar, como por ejemplo, se tiene una preocupación excesiva, provocando sentimientos de tensión, miedo e inseguridad, lo que provoca que la persona le sea imposible poder relajarse; presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo y sobre la actuación ante los otros, es decir la presencia de pensamientos intrusivos; además se presenta dificultades para pensar y poder concentrarse.

Por otra parte, a nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de la reacción que se produce en el organismo de la persona ante los estímulos que provocan las distintas

situaciones que le generan ansiedad al sujeto; y es que hay que tener en cuenta que toda emoción va de la mano con cambios o reacciones físicas que van preparando al cuerpo para poder afrontar la situación de la mejor manera posible. Algunos de los síntomas fisiológicos más comunes que pueden presentar una persona es: aumento en la frecuencia cardíaca, provocando esa sensación de poder sentir las palpitaciones del corazón de manera acelerada; el aumento en la frecuencia respiratoria, y en algunas otras ocasiones por el contrario la persona presenta la sensación de no poder respirar; sudoración, debido al nerviosismo que le genera la situación esto a su vez también genera tensión y temblores musculares, haciendo como se menciona al principio que el sujeto sea incapaz de poder relajarse.

Finalmente, a nivel motor, la ansiedad se manifiesta con hiperactividad, y es que en muchos casos se puede observar que las personas realizan movimientos repetitivos, ya sea moviendo las manos, los pies, entre otros; principalmente la persona evita a toda costa las situaciones temidas o generadoras de ansiedad; muchas veces el sujeto puede tener llanto o tensión en la expresión facial e inclusive puede llegar a quedarse en blanco, muchas veces en situaciones importantes, como por ejemplo, al momento de hablar en público, exponer o presentar algún examen. Algo que llama la atención y resulta de gran ayuda de este modelo propuesto por Lang, es que ayuda al momento de realizar la evaluación diagnóstica es que se tenga presente de qué manera se presentan los síntomas con los que cuenta el sujeto, y no sólo en cuestionarios tradicionales como suele ser habitualmente. Por otro lado, a partir de esto queda la incógnita de: ¿qué pasa psicológicamente en la experiencia de la ansiedad?, para ello, Sarudiansky (2010) menciona que:

La sintomatología no puede separarse de la interpretación que hace el individuo respecto de sus propias sensaciones corporales, así como también de cómo el estilo de pensar de estas personas impactan tanto en su forma de conceptualizar la enfermedad como en iniciar una acción terapéutica acorde con ello. (p. 168).

Para poder detectar de manera adecuada la sintomatología que una persona presenta y así poder detectar en este caso, la ansiedad de manera adecuada, es necesario que la persona misma las pueda identificar, y para que esto sea posible se ve influido en la manera de pensar de las personas, en el cual se ve implicado dos aspectos importantes, que es la manera en que conceptualiza la enfermedad y de la mano va la manera de cómo afrontar dicha enfermedad y es que si no se reconoce que se tiene algún problema difícilmente se va a tratar de una

manera adecuada. Por su parte Ataca y Berry (2002, citado por Zubieta, Sosa y Beramendi 2011) mencionan que:

Por otro lado, el logro de una buena adaptación psicológica depende de factores como el tipo de personalidad del individuo, el manejo y ajuste que ha hecho de los cambios por los que ha atravesado en su historia y el apoyo o redes sociales con las que cuenta. (p. 56)

Para poder afrontar de mejor manera las situaciones que generan ansiedad es necesario tener una buena adaptación psicológica, la cual depende de distintos factores que conforman la personalidad de la persona, y es que esta se va formando conforme a las vivencias que va pasando el sujeto y como va manejando cada situación y si en su momento no pudo afrontar de manera adecuada cada acontecimiento para así aprender de ello para que en un futuro lo pueda hacer, haciendo los ajustes necesarios para ello. Algo importante que ayuda al sujeto es el apoyo de las demás personas como lo son las redes de apoyo con las que cuenta, cuando se habla de este tipo de redes, alude a aquellas relaciones que se van formando con los demás, con las que se interactúa y tienen contacto. Y aunque este tipo de interacción con otras personas ayudan también pueden ser generadoras de ansiedad, es por eso que Stephan y Stephan (1985, citado por Zubieta, Sosa y Beramendi 2011) proponen un modelo sobre el papel de la ansiedad en las situaciones de contacto intergrupales reales o imaginadas. Postulan la existencia de tres tipos de antecedentes y tres tipos de consecuencias de la ansiedad intergrupales:

En los antecedentes se encuentran: a) las relaciones intergrupales, que incluyen la cantidad y el tipo de contacto. Y es que este tipo de relación son aquellas que se dan entre los distintos grupos que pueden llegar a ver en el medio y contexto en que se encuentran las personas, es por ello que “a mayor contacto previo con normas claras de interacción más baja será la ansiedad”. b) Las cogniciones intergrupales previas, esto incluye el conocimiento que se tenga de los grupos existentes, esto conlleva a la aparición de estereotipos y prejuicios debido a la percepción que se tiene de las diferencias que existen entre los grupos. c) la estructura de la situación, y es que cuando se cuenta con una mayor estructura y se cuenta con la cooperación y ayuda de los integrantes del grupo, esto ayuda a que se tenga menos dudas e incertidumbre, ayudando a que no sea una situación generadora de ansiedad para los individuos, aquí también se ve incluido el estatus de la persona, debido a que, si “el estatus al que está

habitudo el sujeto sufre un descenso, se produce un aumento de la ansiedad”. (p. 57)

Por su parte, se encuentran tres tipos de consecuencias, que son conductuales, que principalmente será la evitación de la situación generadora de ansiedad y en otros casos puede llegar a generar conductas agresivas preventivas debido a las expectativas que se puede llegar a generar. Cognitivas, debido a que en este apartado implica la manera en cómo los individuos van procesando e interpretando los estímulos recibidos para así poder responder de la mejor manera, en el que se pueden presentar incentivos, así como el aumento de atribuciones defensivas que pueden ser motivo de ansiedad. Y finalmente puede haber consecuencias afectivas, la cual abarca las reacciones emocionales que tienen las personas ante los estímulos presentados. Es por ello que en situaciones que son adversas y llegan a tener un impacto significativo en la vida de la persona puede provocar consecuencias negativas en cualquiera de estos tres apartados o inclusive en los tres.

También por otra parte, hay que saber diferenciar cuando el sujeto cuenta con una ansiedad como estado emocional y cuando se tiene como rasgo. La ansiedad-estado, según Spielberger (1972, citado por Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo 2012):

Es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. (p.9)

Es decir, el estado de ansiedad como su nombre lo indica, es aquel estado emocional, el cual está determinado por las distintas situaciones que se le presenta al individuo en su día a día, puede variar entre cada persona, debido a que hay que tener presente es que la característica de la ansiedad es que puede afectar de diferente manera a las personas ante la misma situación. Y por su parte, el rasgo de la ansiedad se basa en la respuesta que puede presentarse con independencia de la situación, es decir está más asociada a una característica de personalidad de cada persona, es por ello que, las personas que cuentan con ansiedad de tipo rasgo cuentan con más situaciones que la consideran como amenazantes y en consecuencia tienden a sufrir ansiedad de forma más frecuente. Algo muy importante que hay que tener en consideración es que una persona puede llegar a experimentar ansiedad en

una situación, pero en otra no, al igual que para una persona alguna situación le puede llegar a generar ansiedad y otra persona la puede llegar a afrontar de distinta manera sin llegar a generar ansiedad.

Teniendo en cuenta que, de acuerdo a Fernández, Jiménez, Almirall, Sabina y Cruz (2012), nos dan la siguiente definición:

Ansiedad patológica: temor vago difuso, inmotivado externamente, centrado en “la expectativa ansiosa” en que se está a la espera de la ocurrencia futura de algo negativo y no definido, con apremio físico y psicológico, generando un malestar global del individuo. La ansiedad maladaptativa genera malestar y alteraciones funcionales. (p. 467)

Se puede observar que en las definiciones de ansiedad que han sido abordadas, coincide en que está genera miedo debido a la anticipación y espera de algún hecho negativo, lo cual repercute de manera negativa en el desenvolvimiento del sujeto que la padece, y es que de acuerdo a Fernández, Jiménez, Almirall, Sabina y Cruz, (2012) consideran que provoca malestar físico como psicológico, pero por su parte como se vio anteriormente para Sierra, Zubeidat y Fernández (2003) en su teoría tridimensional de la ansiedad abarca tres aspectos importantes en los que divide los síntomas de la ansiedad que pueden llegar a ser a nivel cognitivo, físico e inclusive en el comportamiento de los individuos.

2.2 CÓMO LA CULTURA GENERA ANSIEDAD

Hablar de cultura es complejo, dado que es un concepto en el que se ven involucrados varios aspectos que conforman a cada persona, debido a que se ve implicado tanto las costumbres, creencias, valores e inclusive el comportamiento que tiene cada uno. Es por eso que influye en la manera de pensar, de sentir y de actuar de los individuos. En consecuencia, tenemos que es fundamental para toda persona. A partir de esta concepción que se tiene sobre qué es la cultura, surge la interrogante de qué manera la cultura influye a que distintas situaciones sean generadoras de ansiedad en los individuos, es por ello que, Yamamoto, Silva, Ferrari y Nukariya (1997, citado por Crane y Campbell 2010) contemplan que:

“La cultura no solo afecta las conductas adaptativas y normativas, sino que además puede influir en la manera como algunos síntomas psicopatológicos son formados y explicados por otros” (p. 502)

Como se sabe en todo el mundo existe una gran diversidad de culturas, eso hace que cada persona sea y perciba las cosas de una manera distinta, es decir, para una persona puede que los síntomas psicopatológicos característicos de ansiedad que llegue a presentar, los llegue a considerar de cierta manera normales, debido a que es habitual dentro de la cultura en la que se encuentra, esto se debe a los distintos factores como es el medio en el que se encuentra, por el contrario, para otras personas es evidente que los síntomas que se presentan son característicos de la ansiedad. Complementando a lo anterior Crane y Campbell (2010) consideran que:

“En una cultura particular una conducta específica se pueda considerar como ansiedad, mientras que en otra cultural se puede ver como una conducta normal”.
(p. 502)

Debido a las diferencias culturales, existe una gran variedad en creencias y percepciones que tiene cada persona ante una situación similar, por tal razón, estas diferencias pueden provocar que cada individuo exprese y afronte de manera distinta determinada situación, cada uno acorde a las herramientas con las que cuente. Esto se debe a que dichas diferencias pueden llegar a determinar la manera en que los sujetos ven y analizan los sentimientos que puedan lleguen a tener, así como la manera de cómo manejar las situaciones de peligro o temor las cuales son generadoras de ansiedad. Hay que tener en cuenta que, estos temores están basados en una realidad contextual que, aunque pueden o no ocurrir, están ahí en su entorno y son parte de su contexto en el que se encuentran. Por ejemplo, las personas que viven en un contexto de conflicto o guerra están bajo sentimientos de miedo, peligros y temores constantes, algo que debido al contexto en el que viven forma parte de su día a día, sin embargo, en comparación con un país que es más seguro y no existen estas problemáticas, sus habitantes no están bajo este miedo constante sino se da bajo otras circunstancias. De acuerdo a Campo, Herazo y Reyes (2021), consideran que:

[...] las personas usan modelos explicativos culturalmente específicos para pensar, hablar y manejar los asuntos relacionados con la salud mental, la explicación de las

causas de las enfermedades mentales y del tipo de tratamientos que pueden recibir estas personas. (p.139)

Como se puede observar la cultura repercute de manera significativa en cada individuo, inclusive en su salud mental, debido a que influye en la manera en cómo se perciben los síntomas que se pueden llegar a tener, debido a que la persona puede considerar estas manifestaciones como normales o anormales dependiendo de la percepción que se tenga de lo que se llega a presentar, esto a su vez influye a la búsqueda de ayuda profesional y es que en muchos casos por miedo o vergüenza muchas personas no comunican los problemas emocionales que tienen. Por otro lado, Lasea (s. f.) menciona que:

Las creencias y comportamientos aprendidos durante la infancia pueden hacer que una persona sea más propensa a padecer ansiedad. Las experiencias a las que nos hemos tenido que enfrentar, hacen que veamos el mundo de una manera u otra. (p. 14)

Cada persona es distinta y por ende afronta de manera diferente cada situación de su vida diaria a partir de las herramientas con las que cuente, por ello, algo fundamental para poder obtener dichas herramientas se da a partir de las experiencias que se van teniendo a lo largo de nuestra vida, principalmente de los acontecimientos de la infancia los cuales son vitales para la formación de creencias y comportamientos, y es que es ahí donde se forma la manera de cómo vemos una situación, es por ello que, un acontecimiento puede causar síntomas de ansiedad mientras que para otra persona dicha situación la puede realizar de una manera más fácil. Aunado a esto Lasea (s.f.) considera que:

Las personas con determinados rasgos de personalidad son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad. Hay que tener en cuenta que, estos rasgos de personalidad son modificables según las experiencias que haya tenido la persona, cómo las haya afrontado, y sus aprendizajes. (p. 15)

Algo que también hay que tener en cuenta es que la personalidad puede ser un factor que puede llegar a predisponer para la ansiedad, esto se debe a que principalmente de acuerdo a la manera en cómo se afronta las distintas situaciones de la vida diaria como lo es el estrés cotidiano, la adaptación a los cambios o las exigencias bajo las que se encuentre una persona va a ser el óptimo desarrollo del sujeto. Sin embargo, como bien se menciona, estos rasgos de personalidad son modificables, y es que el hecho de que no se sepa manejar una situación

no quiere decir que siempre va a ser así, sino que a partir de las experiencias obtenidas se aprende y afronta de la mejor manera posible, a partir de lo ya vivido con anterioridad. Para poder ejemplificar lo mencionado anteriormente, Sierra, Zubeidat, y Fernández (2006), mencionan que:

El juicio de la propia persona, acerca de la impresión que causa en los demás para alcanzar las metas que desea, cobraría un papel central en la experiencia de la ansiedad social. (p. 498)

A partir de las creencias y personalidad que tenga individuo, se va formando los juicios que tiene cada persona, y principalmente se realiza con la imagen o impresión que causamos en los demás, esto con ayuda de nuestros estándares internos lo que hace que cada persona emita un juicio distinto en una misma situación, dando como resultado que exista una gran preocupación por la comparación, exigencia propia por querer encajar con la sociedad, lo que conlleva a experimentar ansiedad. Así mismo, estos mismo para Sierra, Zubeidat, y Fernández (2006), consideran que:

Por otro lado, ciertos sistemas de valores culturales tendrían un papel central en la interacción y la ansiedad social, estableciendo una influencia diferencial de los mismos sobre el funcionamiento en grupo y el individual. En esta línea, existen notables diferencias en el tipo de vida que se establece entre unas culturas y otras. (p. 499)

Hay que tener en cuenta que los valores con los que cuenta una sociedad va a influir de manera significativa en el comportamiento de cada miembro de la sociedad, debido a que tales valores son considerados como legados culturales, tales valores influyen en la manera de ver la vida, por ejemplo, en muchas culturas es de suma importancia conseguir el éxito, el reconocimiento y el prestigio, lo que conlleva a que los sujetos busquen a toda costa conseguirlo para poder sobresalir y por tal motivo suelen autoexigirse y esto puede tener un impacto negativo en la salud física como mental de la persona. Por su parte, de acuerdo al blog *Mentes abiertas psicología* (2023), se menciona algunas cosas de la cultura que provocan o condicionan a la ansiedad:

Las presiones sociales desempeñan un papel significativo en la aparición y exacerbación de la ansiedad social. Vivimos en una sociedad donde la interacción social se valora y se espera en la mayoría de los contextos. Desde una edad temprana,

se nos enseña la importancia de ser sociables, extrovertidos y competentes en nuestras relaciones con los demás. Esta expectativa puede generar estrés y ansiedad en aquellos que se sienten inseguros o temerosos en situaciones sociales. (párrafo 2)

Algo a lo que estamos expuestos constantemente es a la presión social del entorno en el que vivimos, debido a que si bien no es una norma o regla ya establecida, las personas se encuentran bajo expectativas, las cuales, sino se llegan a cumplir o a desarrollar dichas competencias se llega a generar ansiedad, debido a que los sujetos se ven influenciados por las personas de su entorno, lo cual puede llegar a frustrar a la persona sino se llega a alcanzar con los estándares de la sociedad en la que se encuentre. A sí mismo en el blog *Mentes abiertas psicología* (2023) considera que:

Los mensajes sociales que recibimos a través de los medios de comunicación, la publicidad, las redes sociales y nuestro entorno inmediato pueden perpetuar estándares inalcanzables de belleza, éxito y aceptación social. Estos ideales pueden llevar a comparaciones negativas con otros y a una constante preocupación por la opinión de los demás. La presión por encajar, ser aceptado y ser perfecto puede alimentar la ansiedad social y dificultar la capacidad de disfrutar y participar plenamente en las interacciones sociales. (párrafo 3)

Actualmente aunado a los factores mencionados anteriormente se suman los que han surgido en este siglo, como lo es el avance tecnológico y el impacto que ha tenido en la sociedad, principalmente el de las redes sociales. Esto se debe a que se crean comparaciones y estándares inalcanzables ya sea de belleza, éxito y/o aceptación social, debido a que a partir de lo que se observa en redes sociales se tiende a idealizar y se busca querer ser aceptado. Como consecuencia se tiende a distorsionar la realidad y por ende a tener expectativas sobre cómo deberíamos lucir o comportarnos en sociedad, buscando así ser perfectos. Y finalmente en el blog *Mentes abiertas psicología* (2023) considera que:

La percepción personal juega un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad social. La forma en que nos vemos a nosotros mismos, nuestras creencias sobre nuestras habilidades sociales y nuestra autoestima influyen en cómo nos comportamos en situaciones sociales y cómo nos relacionamos con los demás. Las distorsiones cognitivas, como interpretar erróneamente las señales sociales o sobrestimar el juicio de los demás, pueden alimentar la ansiedad social y reforzar patrones de evitación o rumiación. (párrafo 10)

Algo importante y que es fundamental para poder manejar las situaciones que pueden llegar a generar ansiedad en las personas es la percepción personal que tiene cada persona de sí misma, y es que ahí se encuentran las habilidades sociales y la autoestima de cada uno, lo que ayuda a poder manejar las distintas situaciones en las que se ve influenciado las personas, evitando así interpretar de manera errónea las creencias e ideas que se van formando. Es importante ver cómo todos estos factores por lo que pasa cada persona tiene un impacto significativo debido a que si no cuenta o llega a desarrollar las habilidades y herramientas necesarias para poder afrontar dichas situaciones puede llegar a provocar distintos problemas en su salud mental del sujeto entre ellas, la ansiedad.

2.3 ANSIEDAD Y LA VIDA ESCOLAR/UNIVERSITARIA

Un paso muy importante para cualquier estudiante es poder entrar en la universidad, y es que implica grandes cambios en la vida del estudiante, así como una mayor responsabilidad y sobre todo implica ser más independiente, debido a que es una etapa crucial para la vida del estudiante ya que se basa en un crecimiento personal, así como académico. Y es que el hecho de ser universitarios, implica grandes cambios en el estilo de vida de cada persona, y es que en algunos casos debido a que en el lugar donde viven algunas personas no cuentan con universidades o la carrera que ellos quieren estudiar, esto implica a tener que ir a estudiar a otro lugar, esto hace referencia a aquellos estudiantes que son foráneos. De acuerdo a Cardona, Pérez, Rivera, Gómez, y Reyes (2015), consideran que:

La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso. (p. 80)

Entrar en la universidad representa un desafío, que puede llegar a generar en las personas sentimientos de miedo e incertidumbre, debido a las responsabilidades y exigencias que conlleva ser universitarios, y no solo se trata de exigencias de la sociedad sino también de las que la propia persona tiene en sí misma, y es que existe una gran presión académica, ya sea por exámenes, trabajos e inclusive para algunos el hecho de tener que exponer algún tema, ya que en muchos casos existe la competitividad entre alumnos. También existen otros

factores fuera del contexto escolar, como lo es la preocupación por no alcanzar las expectativas de los padres o de la sociedad en sí, las dificultades financieras, y como se menciona al inicio, en algunos casos, la independización y la convivencia en un lugar diferente. Es importante tener en cuenta que son varios contextos en los que se encuentra un estudiante y aunque sean distintos influyen en la vida de cada persona, todos o algunos de estos contextos conllevan a generar estrés y ansiedad en los estudiantes y dependiendo de la adaptación que tenga el sujeto para afrontar y manejar dichas situaciones será la manera en cómo influyen y afectan en su vida. De acuerdo a Martínez (2014), consideran que:

Es bien sabido que cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda por ejemplo a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud. (p. 68)

Como se ha venido mencionando la ansiedad es normal en todas las personas, y es que en algún momento de su vida cada sujeto a sentido o presentado síntomas de ansiedad, los cuales resultan beneficioso para los estudiantes, sin embargo hay que tener en cuenta que es considerada normal cuando se da de una manera moderada, por su parte cuando los estudiantes presentan estos síntomas de manera excesiva y con una duración prolongada puede repercutir de manera significativa en su vida personal como estudiantil, debido a que puede repercutir en su rendimiento académico así como en su manera de relacionarse y sobre todo en su salud. De acuerdo a Jackson y Frick (1998, citado por Jadue 2001), se menciona que:

La ansiedad depende del concepto que el alumno tiene de las demandas que se le formulan en relación con la capacidad de comprensión y de control que encuentra en sí mismo. El estudiante enfrenta constantemente situaciones académicas cuyas exigencias debe comparar con sus propios medios. (p. 113)

Es importante tener en cuenta que cada estudiante es distinto, y por ende las situaciones que le generan ansiedad son distintas, esto se debe a que principalmente como se menciona, cada alumno tiene un concepto y herramientas propias para poder afrontar las demandas que se tiene dentro de la universidad. Y es que dichas herramientas con las que cuenta cada estudiante las va formando a lo largo de su vida. En muchas ocasiones, las

demandas de la escuela sobrepasan a los estudiantes, lo que conlleva a hacerlos sentir que dichas situaciones son más de lo que pueden afrontar, y es gracias a las herramientas con las que cuenta lo que ayuda a enfrentar de la mejor manera posible dichas situaciones. Pero entonces, ¿de qué manera influye la ansiedad en los estudiantes?, para poder resolver esta interrogante Díaz y Castro, (2020), refieren que:

Se logra relacionar que el nivel del rendimiento académico puede ser producto de eventos o situaciones que generan ansiedad en los estudiantes universitarios, poniendo en constatación la propia realidad de los sujetos, sin embargo, esta realidad se encuentra personalizada, es decir, es subjetiva. (p. 8)

Se han mencionado algunos de los eventos que pueden llegar a generar ansiedad en los estudiantes, sin embargo no solo son esos, hay que tener en cuenta que son varias y diversas las situaciones causantes de ansiedad en los estudiantes, y es que como mencionan estos autores, para una persona un acontecimiento puede ser detonante de ansiedad pero para otra no, esto se debe a que para alguien una situación puede ser incierta o generadora de temor para otra puede ser algo nuevo, novedoso e incluso entusiasta, esto dependerá de como lo tome la persona, ya que como bien mencionan los autores la realidad se encuentra personalizada y depende de cada persona. De acuerdo a Díaz y Castro (2020) refieren que:

La relación que se encuentra entre el bajo desempeño y la ansiedad es que para desarrollar las tareas se necesita una mayor información y debido al estrechamiento en la atención es posible que se deriva un fallo en la codificación de señales relevantes para la tarea. (p. 7)

Se considera que el bajo rendimiento académico que puede llegar a presentar un alumno puede deberse a la ansiedad que esté presente, debido a que cuando se tiene ansiedad se ve afectada principalmente la atención, y es que para la realización de actividades una persona necesita poner la mayor atención posible, pero cuando se le es imposible se requiere de un mayor esfuerzo para poder realizarla, lo que conlleva a un mayor desgaste y que muchas veces puede llegar a afectar inclusive a nivel emocional a un estudiante, debido a que por más esfuerzo que ponga para poder concentrarse y poner atención no se logra tener. De acuerdo a Pinargote y Caicedo (2019) mencionan que:

Los estudiantes manifiestan, que cuando existe la presión de la sobrecarga académica, los exámenes, sumado a esto problemas personales, familiares, que representan una

situación de peligro se activa la ansiedad en ellos y las afrontan de acuerdo a la madurez que tenga y su capacidad para anteponerse a las adversidades, algunos optan por mantener la calma motivándose así mismo, otros prefieren distraerse realizando actividades placenteras. (p. 5)

La ansiedad se activa en situaciones que representan una sobrecarga para el alumno, sin embargo, para ellos también se ve influidos factores personales y familiares, es decir, para estos autores consideran que el alumno no solamente les genera ansiedad las tareas o como mencionan ellos en los exámenes, el alumno se ve influenciado por diversas circunstancias personales, que agregado a las tareas o exámenes a presentar son los detonantes de la ansiedad. Por su parte se observa que estos autores, consideran que los alumnos enfrentan las situaciones que le generan ansiedad de acuerdo a su madurez y su capacidad para poder afrontar las diversas situaciones generadoras de ansiedad, y es que cada persona la puede afrontar de distinta manera, algunos individuos logran poder relajarse, mientras que otras personas pueden optar por realizar distintas actividades que le ayuden a poder relajarse y poder afrontar de manera adecuada la situación generadora de ansiedad. Complementando a lo mencionado anteriormente Pinargote y Caicedo (2019), nos dicen que:

La ansiedad es un estado emocional que condiciona a la persona frente a las circunstancias adversas que le presenta la vida, y que requieren cierto grado de madurez para adaptarse y enfrentarlas adecuadamente, no obstante, las herramientas que en ocasiones las personas han tenido no han sido las más favorables para alcanzar dicha madurez y por tanto, son vulnerables ante escenarios que los desestabiliza emocionalmente como la pérdida de un ser querido, desenlace amoroso, sobrecarga académica. (p. 5)

Es interesante ver como la ansiedad condiciona la manera en cómo hacer frente a la circunstancia que genera ansiedad en una persona, y como esto se ve influida por la madurez que tenga dicha persona, debido a que de acuerdo a las herramientas que tenga una persona para poder adaptarse a las situaciones que generan ansiedad, le va ayudar a que sea de una manera favorable y es que si una persona no cuenta con las herramientas necesarias lo hace más vulnerable a que en las distintas situaciones que se le presenten en su día a día que hace que lo desestabilice y cuente con más ansiedad que otras personas. Por lo tanto, como mencionan anteriormente estos autores, el estudiante se ve influenciado por los distintos contextos en los que se desenvuelve, que va desde la sobrecarga de tareas, el hecho de tener

que presentar algún examen e inclusive se le puede sumar alguna pérdida de algún ser querido e inclusive el término de una relación amorosa. El hecho de que alguna persona sea alumno y esté en la universidad no quiere decir que no le van afectar las cosas que le suceden antes de estar en clases, tal y como indican estos autores, todos los contextos en los que se esté expuesto una persona pueden y van a influir en su día a día, y más en su estado emocional, lo que puede llegar a generar ansiedad. Y como se vio anteriormente cada persona es distinta y dependiendo del contexto en el que se encuentra y la cultura en la que se encuentre se desarrollará las herramientas necesarias para poder afrontar cualquier situación generadora de miedo o angustia. Según Jadue, (2001) considera que:

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad, utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales. (p. 112)

Es importante recalcar que a lo largo de los autores vistos se expone la relación que existe entre la ansiedad y la eficiencia en el rendimiento académico de los alumnos. Y de acuerdo a esto, cuando se tiene una elevada ansiedad existe una reducción en la atención, concentración y retención de conocimiento, y es que por más que una persona ansiosa quiera poner atención va a presentar dificultades para hacerlo lo cual va a repercutir de manera negativa en su rendimiento académico. Díaz y Castro (2020) mencionan que:

Si la ansiedad es intensa, el estudiante muestra excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognoscitiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc. Asimismo, sienten temor de no gustarle a los demás, sufren la sensación de que sus compañeros se ríen de ellos y se muestran aprensivos frente a actividades que otros alumnos realizan con entusiasmo. (p. 26)

Como se he venido viendo, cuando la ansiedad se presenta de manera desproporcionada tiene un impacto negativo en los estudiantes, teniendo como resultado

afectaciones significativas en su rendimiento académico, incluyendo su capacidad de aprendizaje y esto a su vez tiene un impacto significativo en su bienestar emocional, dando como consecuencia sentimientos de miedo, vergüenza, inseguridad e inclusive puede llegar a provocar trastornos de sueño, dolores de estómago así como diversas alteraciones conductuales. Todo esto se debe principalmente a la presión académica, los pensamientos negativos que se pueden llegar a tener y el miedo al fracaso. De acuerdo a Flores, Chávez y Aragón (2017), consideran que:

La prevalencia de conductas ansiosas en universitarios se ha asociado a las altas exigencias académicas que se exige al estudiantado en este ámbito escolar. Entre las posibles fuentes potenciadoras de respuestas de ansiedad se han señalado la participación y exposición de clase, el tiempo insuficiente para la realización de tareas o trabajos, la sobrecarga de trabajo, las exigencias de los docentes, la competencia entre compañeros, la presión de evaluaciones. (pp.35-36)

Entre las actividades, exigencias y prácticas de la vida escolar/académica que generan ansiedad se encuentra principalmente el hecho de tener que participar en clase y las exposiciones, especialmente se debe a que los alumnos les cuesta poder hablar en público teniendo temor al qué dirán y a llevar una mala experiencia, si bien a la gran mayoría de las personas se les complica esta situación algunas personas evitan realizar estas actividades; por su parte estos autores mencionan los trabajos y tareas, y es que si bien es un requerimiento entregarlas, el hecho de no poder contar con suficiente tiempo para poder realizarlas puede llegar a generar malestar, debido a la sobrecarga de actividades que puede llegar a tener el alumno, lo que conlleva a una mayor presión, lo cual hace que se exija demasiado. Así mismo se le suma las exigencias que puede llegar a tener el docente con sus alumnos, que puede llegar a generar comparaciones y competitividad entre ellos. En Criar con sentido común (s.f.) se menciona otros factores que influyen en la aparición de ansiedad en estudiantes, entre ellos están:

Hablar en público y participar en grupo. La escuela exige en todos los grados cierto nivel de participación y presentación que puede generar ansiedad en el alumnado tímido, introvertido, con TEA, inseguridades o con dificultades de socialización o en el habla. (párrafo 14)

Comúnmente tener que hablar en público o tener que participar durante las clases puede llegar a ser causante de ansiedad en los alumnos, esto se debe a que principalmente no están acostumbrados o bien debido a que son personas introvertidas o con alguna dificultad para poder socializar o hablar, sin embargo aunque muchos les causa conflicto pueden lograr realizarlo, pero también existen alumnos que evitan a toda costa realizar esto a causa del gran malestar que esto le genera, lo que en muchas ocasiones puede llegar a repercutir en sus calificaciones.

Estilo de enseñanza. Aunque la mayoría de docentes hacen todo lo posible para abordar las necesidades de todos los estudiantes, a veces simplemente esto no se consigue. Cuando el estilo de enseñanza de un colegio o docente en concreto no encaja con las necesidades de un estudiante, es poco probable que ese niño tenga una experiencia positiva en esa clase. Y si el profesor o profesora es inaccesible además de ser incompatible con el alumno, puede ser una gran fuente de estrés para el/la alumno/a. Criar con sentido común (s.f.) (párrafo 15)

Es importante destacar que cada alumno es distinto y por ende tendrá un estilo de aprendizaje diferente, por ello, cuando un docente enseña con un único estilo de aprendizaje se corre el riesgo de que alguno o algunos alumnos no logren aprender y comprender lo enseñado, esto se debe a que principalmente al lograr identificar el estilo de aprendizaje de que hay en un salón de clases permitirá adaptar la enseñanza a las necesidades de los estudiantes. Y si aunado a esta situación el docente no muestra accesibilidad a las dificultades que puede llegar a tener un alumno este será una fuente de estrés al momento de aprender.

Sobrecarga de trabajo y organización. A medida que los estudiantes avanzan de grado, su carga de estudio, deberes y trabajos se vuelve más pesada y se suma a las horas que dedican a las extraescolares y a las tareas domésticas. Además, los adolescentes comienzan a tener otras responsabilidades (grupo de amigos, primeras parejas, compromisos deportivos e incluso primeros trabajos). Por todo ello, muchos estudiantes pueden lidiar mal con la organización de tiempo, materiales e información. Criar con sentido común (s.f.) (párrafo 16)

Al momento en que un alumno va avanzando en grado de estudio de igual manera van aumentando sus responsabilidades, por ello, el estudiante debe aprender a poder organizarse para poder manejar su tiempo, debido a que en muchas ocasiones tendrá una

sobrecarga de trabajo y de estudio y aunado a eso los deberes personales que tiene cada uno, así como las distintas relaciones interpersonales que establezca. Si no se logra aprender a lidiar con esto, el alumno podrá presentar malestar y una posible fuente de estrés y ansiedad. Así mismo Criar con sentido común (s.f.), considera que existen fuentes ambientales que influyen en los estudiantes, las cuales pueden llegar a generar ansiedad, en las que se encuentra:

Ruido. Puede ser increíblemente estresante para aquellos estudiantes que realmente necesitan silencio para concentrarse, como aquellos con TEA, TDAH o alta sensibilidad. (párrafo 22)

Poder impartir y recibir las clases en un ambiente tranquilo y apropiado puede ser beneficioso para los estudiantes debido a que no cuentan con distractores, por el contrario si se está en un entorno donde hay un exceso de ruido puede resultar ser estresante y poco favorecedor para poder aprender y si aunado a esto algún estudiante cuenta con alta sensibilidad o TDAH puede resultar perjudicial para el alumno que tenga estas condiciones, lo que puede llegar a afectar su rendimiento académico así como desencadenar síntomas de ansiedad.

Falta de espacio propio o personal. Algunos estudiantes sienten malestar cuando, debido a la estructura del aula, no disponen de un espacio propio debidamente asignado y organizado, o cuando trabajan demasiado cerca de los compañeros. Criar con sentido común (2024) (párrafo 23)

Tener un espacio apropiado para poder recibir las clases y poder realizar las actividades asignadas es fundamental, debido a que influye el espacio de la infraestructura con la que se cuenta, y es que al tener un espacio adecuado favorece la manera de enseñanza y aprendizaje por lo que facilita la interacción de alumnos como de los docentes, así como un mayor interés por aprender, por el contrario si se tiene un espacio reducido y poco apropiado a las actividades a realizar se tiende a que los alumnos presenten deficiencias y poco interés en su desarrollo escolar.

Problemas de ubicación. Algunos estudiantes necesitan estar sentados en un lugar determinado del aula para aprender. Por ejemplo: cerca de la pizarra por problemas de vista, en la primera fila por problemas de audición, cerca de la puerta del pasillo si

siente claustrofobia o lejos de la ventana si tiene asma. Criar con sentido común (2024) (párrafo 24)

Hay que tener en cuenta las necesidades que presente cada alumno, debido a que pueden presentar condiciones que necesiten de apoyo para poder recibir las clases y puedan aprender de una manera adecuada, cubriendo sus necesidades, como lo es un alumno que tenga problemas de la vista, de audición o algún otra condición especial que requiera de apoyo, y es que si no se cuenta con la ayuda necesaria el alumno no podrá aprender de manera óptima causando frustración así como posibles síntomas de ansiedad. Por su parte, en Educación Chile. (s.f.), se considera que:

La necesidad de obtener buenas calificaciones y cumplir con los requisitos académicos puede llevar a la adopción de hábitos poco saludables, como la procrastinación o la privación de sueño. (párrafo 2)

En muchas ocasiones, los alumnos suelen llegar a tener la necesidad de obtener buenas calificaciones, provocando autoexigirse demasiado, teniendo sentimiento de fracaso ante resultados poco favorecedores para ellos, así mismo ocasionando la adopción de hábitos poco saludables, como los que se mencionan. Y es que, por ejemplo, muchos estudiantes suelen dormir tarde, teniendo la creencia de que deben traspasar para estudiar y terminar sus actividades, o por el contrario suelen procrastinar demasiado dejando sus deberes escolares hasta al final. En Braintrust tutors (s.f.) se considera que:

Las mismas presiones suelen existir entre amigos que pertenecen al mismo círculo social cercano. Las fuentes de "ansiedad entre amigos" pueden incluir conflictos, conflictos percibidos, competencia o simplemente el hecho de distanciarse. (párrafo 10)

El contexto y las personas con las que se relacione una persona va a influir significativamente en el bienestar de la persona, y una de las relaciones en la que se está en constante interacción son las de amistad, y si bien pueden llegar a ser una red de apoyo en ocasiones pueden llegar a existir los conflictos y competencias entre ellos, generan situaciones desagradables o incómodas puede llegar a provocar sentimientos de malestar e incomodidad así como dificultad para poder mantener dichas relaciones pueden llegar a ser causantes de ansiedad. En Braintrust tutors (s.f.), menciona que otro factor generador de ansiedad en estudiantes es el:

Acoso. Ya sean víctimas o meros testigos, el comportamiento de intimidación siempre genera ansiedad. Puede resultar difícil saber qué hacer o decir en cualquiera de las dos situaciones. (párrafo 9)

El bullying y el acoso escolar se trata de la agresión tanto física como psicológica que se puede llegar a ejercerse a un alumno, por ello ya sea que una persona sea víctima o sea testigo de este tipo de situaciones dentro de la institución educativa puede llegar a afectar el bienestar emocional de la persona, así como en su desarrollo académico. Siendo una fuente de estrés y ansiedad para las personas que llegan a vivir estas situaciones. Para Mendez (s.f.) considera que:

Los cambios importantes, como mudarse a una nueva escuela o enfrentarse a una transición académica, pueden provocar ansiedad debido a la incertidumbre y la adaptación requerida. (párrafo 10)

Otro factor importante que puede llegar a ocasionar ansiedad en los estudiantes, se basa en los cambios es su estilo de vida, como lo es tener que estar en una nueva escuela debido a diversas situaciones, esta circunstancia se puede observar en estudiantes universitarios que tienden a mudarse de lugar de residencia para poder cursar la universidad, volviéndose foráneos. Así mismo otro cambio que viven los estudiantes es la transición académica, que implica ir avanzando de grado escolar. Cualquier situación que involucre cambios drásticos en la vida de los estudiantes, y si éstos no cuentan con las herramientas necesarias para poder afrontar dichas situaciones y no se logre una adaptación adecuada puede llegar a ser una causa para manifestar ansiedad, debido a la incertidumbre que esto puede llegar a provocar.

2.4 ¿CÓMO ES TRATADA LA ANSIEDAD?

Como se ha visto, cuando se presenta la ansiedad de manera desproporcionada tiene un impacto negativo en la vida de las personas que la padecen, por ello es necesario saber cómo manejar las situaciones que la generan, por ello se presentan algunas técnicas y medidas que se pueden emplear para poder aprender a manejar la ansiedad, por ello en, *Mentes abiertas psicología* (2023) se considera que:

“El afrontamiento efectivo de la ansiedad social implica desafiar y modificar las creencias autocríticas, perfeccionistas o catastrofistas que perpetúan el miedo y la evitación”. (párrafo 11)

En las distintas situaciones que generan ansiedad en una persona se puede tener la presencia de pensamientos y creencias erróneas que conllevan a provocar un miedo irracional, por ello, se recomienda poder afrontar dichas situaciones con el fin de poder ir modificando estas creencias erróneas que muchas veces suelen provocar pensamientos catastróficos lo que provoca miedo y evitación de fecha situación. Así mismo en *Mentes abiertas psicología* (2023), se tiene en cuenta que:

La autoaceptación y la autocompasión son también fundamentales para superar la ansiedad social. Aprender a aceptarse a uno mismo con todos los aspectos positivos y negativos, cultivar la comprensión y la bondad hacia uno mismo, y desarrollar una actitud de autorreflexión en lugar de autocrítica puede promover la confianza, la seguridad y la conexión con los demás. Practicar la aceptación incondicional y la amabilidad hacia uno mismo es esencial para superar la ansiedad social y cultivar relaciones más auténticas y satisfactorias. (párrafo 12)

Poder tener la capacidad de poder aceptarse a sí mismo tal y como es con todos los defectos y virtudes que se tenga así como la capacidad de poder evaluarse de manera objetiva los propios pensamientos como acciones es de suma importancia para poder manejar las situaciones que generen ansiedad, debido a que de esta manera uno es consciente de los límites propios que se tenga así como poder comprenderse a sí mismo de tal manera que acepte tal como es sin tener que cumplir con las exigencias impuestas por la sociedad así como las comparación a terceras personas. Por otro lado, otra manera de poder manejar la ansiedad se basa en el tratamiento no farmacológico, que de acuerdo a Sujita Kumar y Kar (2016, citado por Delgado, De la Cera, Lara y Arias 2021) mencionan que:

La TCC es una terapia orientada al paciente en el presente, desarrollando patrones cognitivos, comportamientos aptos para su ambiente y relaciones interpersonales, cuyo objetivo es colocar cierto estrés controlado para que el paciente desarrolle sus habilidades y evitando recaídas. La exposición de objetos, situaciones o actividades que generen un efecto negativo en el paciente, pueden aumentar temporalmente la angustia, pero eventualmente conduce a reducción de la ansiedad crónica. (p.34)

En el tratamiento no farmacológico se encuentra la terapia, para estos autores consideran que la Terapia Cognitivo Conductual ayuda a poder tratar la ansiedad, dicha terapia se basa en hacer que el sujeto esté bajo situaciones estresoras de manera moderada, con el fin de poder hacer que el sujeto logre desarrollar habilidades que lo ayuden a poder sobrellevar dichas situaciones, y es que aunque al principio dichas situaciones pueden llegar a generar más angustia con el paso del tiempo este va a ir disminuyendo gracias a la exposición paulatina que va teniendo el sujeto, esto con el fin de poder irlo preparando para poder afrontar situaciones más complejas y vaya adaptándose a los estímulos estresores que pueden llegar a generarle ansiedad. Al igual que el tratamiento farmacológico se necesita de un profesional para poder llevar a cabo las sesiones correspondientes e ir viendo los avances que vaya teniendo la persona. Como se ha visto, el tratamiento farmacológico puede llegar a verse resultados de manera más rápida sin embargo hay que tener en cuenta que se emplea en casos avanzados de ansiedad y puede traer consigo múltiples reacciones así como efectos secundarios, por su parte la terapia es un proceso que necesita de sesiones en las que se va evaluando el avance que va teniendo el paciente, por ello se recalca la importancia de la evaluación de un profesional el cual determinara cual es el tratamiento más adecuado para cada persona. Así mismo se recalca la importancia de poder pedir ayuda para comenzar con el tratamiento lo más antes posible, así mismo se recomienda tener un estilo de vida saludable para poder complementar el tratamiento. La OMS (2023), consideran que:

El cuidado personal puede desempeñar un papel importante en el apoyo al tratamiento. Para ayudar a controlar los síntomas de ansiedad y promover el bienestar general se pueden seguir estos consejos:

- evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas y no tomar drogas, ya que pueden empeorar la ansiedad;
- hacer ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo;
- seguir, en la medida de lo posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares, y llevar una dieta sana;
- aprender técnicas de relajación, como la respiración lenta y la relajación muscular progresiva,
- desarrollar el hábito de la meditación de atención plena, aunque solo sean unos minutos al día. (párrafo 19)

Por otro lado, aparte de los tratamientos mencionados, se considera que un factor primordial que sirve para poder complementar el tratamiento de la ansiedad es poder contar con un cuidado personal adecuado, esto con el fin de poder promover un bienestar general, en la que nos brinda una lista de consejos a seguir, en los que se puede observar: la evitación de bebidas o sustancias ilícitas, así como poder aprender técnicas de relajación para poder aplicar en las situaciones que generen ansiedad con el fin de poder relajarse y sentirse mejor, tener hábitos de alimentación y sueño adecuados, debido a que este aspecto muchas veces son a las que menos atención le ponen las personas y suelen descuidar su alimentación o suelen tener malos hábitos de sueño. Por otro lado, se recomienda poner en práctica, así como implementar estrategias para poder manejar las situaciones que pueden llegar a generar ansiedad en los jóvenes estudiantes, entre estas estrategias, Quevedo, Alulima y Tapia (2023), mencionan las siguientes:

Enseñar habilidades de afrontamiento: Los estudiantes pueden beneficiarse de aprender técnicas de relajación, respiración profunda y visualización positiva para controlar la ansiedad. Las técnicas de relajación constituyen un enfoque efectivo para el manejo del estrés, ya que van más allá de brindar tranquilidad o ser consideradas como un simple pasatiempo. (p. 2928)

En la vida estudiantil todos los alumnos están expuestos a vivir situaciones que en algún punto van a llegar a ser estresantes, sin embargo depende de cada persona la manera en cómo las va a afrontar, por ello, enseñar habilidades de afrontamiento brinda herramientas para poder emplear en dichas situaciones, como lo es la técnica de relajación, en las que estos autores consideran fundamental las técnicas de respiración y de visualización positiva, cabe destacar que existen distintas formas de emplearlas y depende de cada uno cual se acomoda o facilita para poder emplearlas. Sin embargo, enseñarlas en las instituciones es de gran ayuda debido a que puede que algunos estudiantes no cuenten con el conocimiento de cómo realizarlas de manera correcta. Así mismo, Quevedo, Alulima y Tapia (2023), mencionan que:

“Fomentar el autocuidado. Es esencial que los estudiantes se cuiden física y emocionalmente”. (p. 2928)

El cuidarse a uno mismo es fundamental para todas las personas, debido a que cuando uno es consciente del cuidado que debe tener y la importancia de cuidar de sí mismo y estar bien consigo mismo, se realizan acciones buscando el bienestar físico y emocional

propio. Por ello, es indispensable fomentar el autocuidado en los estudiantes, debido a que muchas veces la persona no es consciente de las consecuencias que trae el no poder cuidar su bienestar con acciones que a la larga traen consecuencias negativas en la salud. Se pueden realizar acciones como lo es hacer ejercicio, comer saludable e inclusive dormir bien. Estas acciones por muy simples que parezcan pueden ayudar a promover y generar un estado de bienestar en las personas. Finalmente, Quevedo, Alulima y Tapia (2023), consideran:

Promover la comunicación abierta: Los estudiantes deben sentirse seguros para expresar sus preocupaciones y buscar apoyo tanto de los educadores como de sus compañeros. (p. 2929)

Es importante poder contar con un ambiente de respeto y escucha activa en la que los estudiantes pueden hablar y poder expresar cómo se están sintiendo y los malestares que presentan, con el fin de poder buscar ayuda, ya sea por parte de sus compañeros, de sus docentes o ambas partes, para ello es imprescindible fomentar una comunicación abierta y poder contar con la información necesaria para poder ayudar a las personas que requieran de ayuda. Jadue (2001), considera que:

Es necesario, para el éxito escolar del alumno ansioso, trabajar en el manejo de la ansiedad y en el desarrollo de adecuados métodos de estudio y de evaluaciones que consideren el aspecto emocional en la interacción educativa, como factor importante en el proceso y resultados del aprendizaje. La intensidad de la tensión emocional que el alumno experimenta depende en parte de las valoraciones cognitivas que haga de las evaluaciones, del grado en que las perciba como amenazantes y de la medida en que se perciba como incapaz de afrontarlas. (p. 117)

Como resultado, se observa que es indispensable poder contar con las herramientas necesarias para poder manejar las situaciones que generan ansiedad en los estudiantes esto con el fin de poder tener un buen desempeño académico, para ello, Jadue considera que también es necesario desarrollar métodos de estudio así como de evacuación, las cuales deben de ir acorde a las necesidades de los estudiantes, así mismo se deben de considerar sus necesidades emocionales, debido a que dichas situaciones pueden provocar en el alumno tensión y tener un impacto significativo en el desenvolvimiento del alumno, y es que estas situaciones en las que se presentan en la vida diaria pueden llegar a considerarse como una amenaza desmedida, debido a que no se cuenta con las herramientas necesarias para poder

enfrentarlas. Finalmente se puede observar que es necesario poder ayudar a un profesional para poder tener una evaluación adecuada así como para poder tener un tratamiento lo más pronto posible, sin embargo se da recomendaciones de algunas estrategias que se pueden implementar en la vida diaria así como en el contexto estudiantil, para ello, también se necesita de la participación colectiva tanto de los estudiantes así como del personal académico que conforma la institución así como de la familia de la persona, esto con el fin de poder crear una red de apoyo.

CAPÍTULO 3: LAS CONCEPTUALIZACIONES DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL ESTADO DE CHIAPAS.

Un tema que en los últimos años ha ido tomando gran relevancia es el término de ansiedad. Y es que, resulta difícil establecer un concepto unánime de ansiedad debido a la complejidad del tema, pero sobre todo por la confusión conceptual y falta de conocimiento que existe entre ansiedad y otras experiencias emocionales relacionadas con ella, como es el miedo, que al igual que la ansiedad surge ante una situación de amenaza. Dentro de las entrevistas, Kenia indica el significado que le da a la ansiedad:

Para ti, ¿qué es la ansiedad?

Siento que es esa preocupación excesiva que sentimos o ese miedo, pero esto lo vamos sintiendo continuamente por así decirlo en nuestra vida diaria, o sea, hay algo que ni siquiera es como algo preciso que te dé la ansiedad, pero, pues te da esa preocupación y ese miedo excesivo que te da continuamente en tu día a día.
(Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

Se puede observar que el concepto de la ansiedad que tiene Kenia, se basa principalmente sobre un miedo y preocupación excesiva, que se pueden presentar en diversas situaciones que en realidad no representan un peligro real como tal, debido a que no considera que tenga una situación precisa que considere que genera estos sentimientos de ansiedad, es por ello que para ella es algo que se presenta a lo largo del día, formando parte de su vida. Por su parte, dentro de las entrevistas, Luis indica el siguiente significado que le da a la ansiedad:

— ¿Qué sabes acerca del término ansiedad?

— Pues son como un conjunto de factores que vienen hacer que te sientas como que impaciente, a veces como con una inquietud, un malestar, algo que te está molestando allí todo el tiempo y que, pues bien puede ser tanto sociales, personales y también escolares, porque también muchas cosas o tareas de la escuela te vienen a causar ansiedad. (Entrevista, 16 de septiembre de 2023)

En el concepto que da Luis, nos menciona que la ansiedad se debe a elementos o causas que actúan en conjunto y dan como resultado la ansiedad, por el contrario de lo que nos menciona Kenia, él no presenta sentimientos de miedo, sino que se basa principalmente en sentimientos de inquietud, lo cual le generan malestar todo el tiempo que se le presenta. Otra diferencia que se puede observar es que para él se le presentan estos síntomas en determinadas situaciones, ya sean sociales, personales y escolares, como por ejemplo alguna tarea y no es algo que se le presente diario, sin motivo aparente. Dentro de las entrevistas, Brian indica el siguiente significado que le da a la ansiedad:

- ¿Qué sabes acerca de la ansiedad?

- Tengo una visión tal vez un poco diferente a la de los demás, y es que para que tú digas que alguien tiene ansiedad tiene que tener ciertas características en específico para empezar, y es que se debe a una respuesta fisiológica, por ejemplo: se come las uñas, mueve la pierna, suda, se agarra la cabeza, o sea, esa es la conducta, el movimiento; ahí estamos determinando una capacidad o una facultad de la persona y podríamos agregar también el contenido intelectual, o sea, baja autoestima, se tiene ese sentimiento que no soy suficiente, por ejemplo, y hasta eso te digo la moralidad de concepto bueno o malo recibe en el intelecto, para no decirte más allá de la inteligencia, entonces se podría tener un agregado de esa facultad y también englobaría lo que es el pensamiento, por ejemplo: pensamientos catastróficos, de algún accidente, o sea eso es la ansiedad para mí, es el cúmulo de facultades específicas que reaccionan y que agrupadas forman el fenómeno de la ansiedad. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Podemos darnos cuenta que para Brian la ansiedad, es una respuesta fisiológica y un cúmulo de facultades específicas, debido a que la considera como una reacción o respuesta que nuestro organismo tiene ante diversos estímulos que se nos presente, dando como resultado algunos de los síntomas que nos menciona, y también influye que puede afectar la

capacidad o facultad de las personas que presenten ansiedad, ya sean con un bajo contenido intelectual o una baja autoestima, debido a que en conjunto actúan con pensamientos catastróficos, por ejemplo.

CAPÍTULO 4. LAS VIVENCIAS DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL ESTADO DE CHIAPAS.

Así como cada entrevistado tiene un concepto de lo qué es la ansiedad, también existen distintas situaciones que pueden provocar en una persona ansiedad, esto se debe a que cada persona afronta de manera distinta y cuenta con las herramientas correspondientes para las diferentes circunstancias que se nos presenta, que incluye los diferentes contextos a los que nos encontramos expuestos en nuestro día a día. Dentro de las entrevistas, Fernando indica la siguiente situación que considera que le genera ansiedad:

—¿Qué situaciones consideras que te generan ansiedad?

—Al pasar exponer, bueno eso sería dependiendo el maestro, hay maestros de que sí, te exigen mucho, y eso haría de que te genere como una ansiedad, en cambio con los maestros de que son como más relajados y dejan que expongas a tu manera y cosas así es como más fluido. (Entrevista, 30 de agosto de 2023)

Para Fernando la principal situación que le genera ansiedad es el hecho de tener que pasar a exponer, pero destacando el hecho de que no es siempre que le sucede esto, debido a que también influye la actitud que tenga el docente encargado de la clase, y es que como explica hay profesores que tienden a ser más exigentes que otros y por su parte le ayuda el hecho que hay docentes que dejan que sus alumnos expongan a la manera que tenga cada uno, brindando así la confianza y haciendo que sea más relajado el hecho de tener que exponer. Y es que a la mayor parte de los alumnos les genera cierto nerviosismo el simple hecho de tener que exponer. Dentro de las entrevistas, Brian indica la siguiente situación que considera que le genera ansiedad:

- Mm, cuando tengo que hablar en público, antes más que ahora, te digo me sentía super presionado, es algo involuntario a veces, ni sabes por qué, pero sucede, ese podría ser un caso. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Otra situación que provoca ansiedad que también comúnmente puede observarse en el ámbito escolar, es el hecho de tener que hablar en público, como nos explica Brian, para él personalmente no sabe con certeza el hecho del porqué le sucede esto, pero principalmente considera que se debía a que se sentía presionado para hacerlo, y es que muchas veces es común llegar a sentir algún tipo de nerviosismo al momento de tener que hablar en público y más cuando no se está acostumbrando a hacerlo, sin embargo puede llegar a provocar un miedo más intenso, sin embargo, para él es algo que puede hacer, y a aprendido a manejar estas situaciones. Dentro de las entrevistas, Yamileth indica la siguiente situación que considera que le genera ansiedad:

-- Porque ser como perfeccionista, muy perfeccionista, no ayuda mucho. Porque hay veces sobre piensas más las cosas y como que cualquier detallito ya lo quieres cambiar, aunque esté bien, pero no es cierto, pero como quieres tú y entonces ya lo cambias. (Entrevista, 06 de agosto de 2023)

Para Yamileth, las situaciones que le provocan ansiedad es cuando tiende a ser muy perfeccionista en distintas circunstancias de su día, y es que el hecho de ser perfeccionista en cierto punto puede ser favorable para el desenvolvimiento de la realización de distintas actividades, pero llega un punto en donde es excesivo y puede provocar que se tenga expectativas muy elevadas y son muy rígidas, de ahí el sobre pensar las cosas y querer corregir todo hasta que se considere que todo está bien. Dentro de las entrevistas, Ana indica la siguiente situación que considera que le genera ansiedad:

— Considero que podría ser cuando discuto con mi mamá, o sea como que hay cosas que no puedo decirlo y como que me las voy guardando. (Entrevista, 06 de septiembre de 2023)

Como se mencionó anteriormente, existen distintos contextos que pueden provocar ansiedad, como son situaciones personales y más cuando son temas familiares, tal como es el caso de no poder entablar una buena comunicación en distintas circunstancias con nuestros padres, en el caso de Ana influye el hecho de no poder decir las cosas cuando pasa por estas situaciones con su madre, y es que el hecho de vivir situaciones con una elevada

carga emocional negativa y el guardarse las cosas pueden influir de manera negativa en nuestra vida. Otra situación que menciona Ana durante la entrevista que le genera ansiedad es:

— ¿Consideras que en algún momento has tenido ansiedad?

— Quizás sí

— ¿En qué situaciones, por ejemplo?

— Eh siento que esto que yo siento fue a partir de la muerte de mi abuelito, que sentí como que sí sentí un poco de ansiedad. (Entrevista, 06 de septiembre de 2023)

El hecho de perder a alguien que se le tiene aprecio y tener que pasar por un duelo es complicado, tengamos en cuenta que es una reacción normal que tenemos y pasamos las personas en consecuencia a una pérdida, en el cual supone de un proceso de aceptación, pero es importante recalcar que cada persona tiene su propia forma de afrontar dicha situación, tal como es el caso de Ana puede desencadenar ansiedad. Dentro de las entrevistas, Yamileth indica la siguiente situación que considera que genera ansiedad:

— Como que existen muchos factores. También, actualmente, la delincuencia que hay. Muchas personas les puede dar ansiedad por ese tipo, porque se sienten inseguras. Algunas personas ya no quieren salir ni de su casa porque les da miedo. Existen muchos factores que pueden darse. (Entrevista, 06 de agosto de 2023)

Algo interesante que nos menciona Yamileth y que ningún otro entrevistado nos mencionó a lo largo de las entrevistas realizadas, es la delincuencia como un factor que puede llegar a generar ansiedad. Y es que los efectos de la delincuencia, la inseguridad y el miedo que está genera puede en algunas personas producirse en mayor medida dando como resultado un aislamiento por miedo que los asalten o les pase algo estando afuera de su casa. Dentro de las entrevistas, Karla menciona la siguiente situación que considera que le genera ansiedad:

¿Ante qué situaciones o personas que consideres que te generan más ansiedad?

— Cuando mm, bueno es que antes me daba miedo salir, o sea, eso me generaba mucha ansiedad, me daba miedo el contacto físico, me daba miedo que me abrazaran, me daba miedo, vaya, es que me daba miedo todo. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Podemos darnos cuenta que Karla es una de las personas que le daba miedo a salir, y no solo eso, es interesante que otra situación que de igual manera le generaba ansiedad era cuando tenía que tener contacto físico con otras personas y cómo esa situación genera un miedo tan intenso, y es que se está en contacto con los demás casi o si no es todos los días, ya sea recibiendo o dando un abrazo o inclusive con un apretón de manos como un saludo cordial, cosas que por lo general se realiza de manera automática. Y el hecho de tener que pasar por eso la mayor parte del tiempo y tener esa sensación de miedo intenso todos los días puede afectar de manera significativa su vida.

Existen distintos síntomas que se pueden presentar durante diversas situaciones que pueden llegar a generar ansiedad, tengamos en cuenta que cada persona es distinta y por ende cada síntoma puede variar y sobre todo no se descarta el hecho de que pueden presentar síntomas similares, estos síntomas pueden ser tanto físicos como internos que no se puede observar de manera directa. Dentro de las entrevistas, Fernando indica los siguientes síntomas que presenta en las situaciones que considera que le genera ansiedad:

—¿Qué síntomas consideras que se te han presentado?

—Pues principalmente miedo y que me comiencen a sudar las manos, eso como que me irrita más el de que me comiencen a sudar más las manos porque al momento que empiece a sudar ya es de que me tengo que relajar de sí o sí para poder hacer la presentación si no no podría. (Entrevista, 30 de agosto de 2023)

Uno de los síntomas más característicos de la ansiedad es el miedo, y a raíz de ello puede provocar más síntomas como es el caso de Fernando que a él le provoca sudoración en las manos e irritación y se puede ver como en el transcurso de esta situación está el pensamiento de se tiene que relajar para que esto no le afecte en su caso en las presentaciones, son tantas cosas que se le presentan en un instante y que nosotros posiblemente no nos demos cuenta de lo que está sucediendo y menos el hecho que internamente se está tratando de calmar. Dentro de las entrevistas, Brian indica los siguientes síntomas que presenta en las situaciones que considera que le genera ansiedad:

- Te digo, puede que una característica de la ansiedad ya sea clínica y patológica sea por ejemplo, que sea consistente en tiempo, ya ves como en el DSM por ejemplo, refiere mucho a la temporalidad de los síntomas para poder clasificarla como un trastorno precisamente y si lo tomamos en ese sentido tampoco es como que ya haya

tenido un problema clínico, no es que tenga ansiedad siempre con pensamientos catastróficos y así no, pero te digo, tomando la perspectiva que tengo si he tenido esos procesos, por ejemplo, si he tenido momentos donde he tenido miedo, o de estrés, o sea, de que me muevo, soy impaciente, sudo, tiemblo, si he pasado por eso, también he tenido por ejemplo una visión de mí muy baja también, como que no soy suficiente, soy incapaz y también he tenido pensamientos catastróficos, de que por ejemplo, me imagino escenarios como por ejemplo un accidente o en un carro y pienso que puede haber un accidente, también, he tenido ese tipo de cosas. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Para poder diagnosticar la ansiedad como tal nos guiamos principalmente de la ayuda del Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (DSM- V) donde nos da criterios específicos que se deben de cumplir para poder diagnosticar a una persona, y bien como nos menciona Brian él no cumple con los criterios necesarios para poder considerarse como un trastorno clínico, sin embargo presenta síntomas que se dan a raíz de distintas situaciones le provocan ansiedad, como por ejemplo algunos síntomas físicos que él tiene es la sudoración que igual Fernando presenta, tiende a estarse moviendo y síntomas más internos que es el miedo, pero también cuenta con una visión baja de sí mismo, es decir con baja autoestima e incluye la presencia de pensamientos catastróficos, los cuales surgen cuando una persona tiende a imaginar las peores consecuencias a situaciones que él se imagine de manera irracional, estos pensamientos aparecen de manera inesperada y pueden llegar a afectar a la persona debido a todos sus pensamientos, como en el caso de Brian él menciona que piensa que puede tener un accidente automovilístico. Dentro de las entrevistas, Kenia indica los siguientes síntomas que presenta en las situaciones que considera que le genera ansiedad:

- Me deprimía y me daba un montón de ganas de llorar y temblaba, mi cuerpo me lo empezó a manifestar me empecé a enronchar, empecé como a sacar sangre de mi nariz y de mi boca, me empecé a enfermar, me empezó a doler mi cuerpo horrible, y lo manifestaba con mi estado de ánimo, mi estado de ánimo en la escuela era estar enojada, como que me comencé a alejar de mis amigos y ellos como de que qué tienes, y yo nada, estoy preocupada por mis calificaciones. (Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

Cada persona puede llegar a tener síntomas distintos a causa de la ansiedad, pero además de los que ya se mencionaron con anterioridad, los síntomas que se pueden llegar a presentar casos más extremos, pueden llegar a afectar a nivel anímico y llegar a aislarse, como es el caso de Kenia, que como podemos ver ella no presento miedo, ella se deprimía y en el caso de la escuela ella estaba enojada y llegó al punto que como ella indica su cuerpo empezó a tener distintas manifestaciones físicas, lo cual es interesante, debido a que llego a sangrar, se enfermaba constantemente, a tener dolor de cuerpo y a enronchar, y es que esos síntomas que se le presentaron fue otra manera de cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo, posiblemente es algo que en su momento no entendía por qué se sentía así, debido a que casi no se le presta la atención necesaria, pero es importante tener en cuenta que las emociones buscan una manera de cómo manifestarse.

Dentro de las entrevistas, Alan indica los siguientes síntomas que presenta en las situaciones que considera que le genera ansiedad:

— ¿Te ha provocado algún problema con tu familia o en la escuela?

— Pues, se podría decir que sí, como te digo trato de apartarme un poco de las personas entonces como que muchas de esas personas no entienden por qué lo hago, porque de pronto dejo de hablar o ese tipo de cosas y se la empiezan a tomar a mal, me lo reprochan y ese tipo de cosas. (Entrevista, 23 de agosto de 2023)

Cuando se pasa por situaciones que se escapa de nuestro control y en el caso de Alan son causantes de ansiedad, no todas las personas tienen las mismas reacciones emocionales ni las mismas conductas, como se puede observar en entrevistas anteriores, y es que en varios de los entrevistados dichas situaciones les causa malestar, miedo, enojo, y lo pueden llegar a demostrar de distintas maneras, pero en el caso de Alan, simplemente opta por apartarse de las personas y dejar de hablar, esa es otra manera de demostrar y afrontar lo que está pasando en esos momentos. Es curioso el hecho de que menciona de que las personas no entienden el porqué de su aislamiento, posiblemente se deba al hecho que no le ha contado a nadie lo que le esté sucediendo, y a causa de ello las personas no entiendan por qué o el cómo lo pueden ayudar en dichas situaciones y en vez de eso, vienen los reproches por parte de los demás y esto como consecuencia también puede influir en su estado de ánimo. Dentro de las entrevistas, Brian indica los siguientes síntomas que se le han presentado en situaciones que considera que le genera ansiedad:

- Definitivamente, porque hay una brecha muy delgada hasta con otros trastornos como depresión, entonces al estar con ansiedad ya no sientes como con esa ilusión o motivación de agarrar un libro, por ejemplo, estás como que ido en tus preocupaciones o en tus pensamientos. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Como menciona Brian es que hay una brecha muy delgada entre distintos trastornos como es la depresión con la ansiedad, como se menciona al inicio, esto se debe a la falta de conocimiento que existe entre estos dos trastornos, debido a que afectan de manera significativa la calidad de vida de quienes la padecen, y también pueden darse de manera conjunta en una persona. Y como ocurre con Brian, está le causa una falta de motivación en la realización de distintas tareas que antes eran satisfactorias, así como se ven afectados sus pensamientos, ya sea por alguna preocupación, afectando así de manera significativa su estilo de vida.

Algo que se ha ido mencionando mucho a lo largo de las entrevistas realizadas, es que la mayoría de los entrevistados sino son todos han tenido diversos pensamientos negativos a lo largo de las diversas situaciones que le generan ansiedad, los cuales van acompañados de sentimientos desagradables y por lo general acompañados de distintas reacciones somáticas, las cuales son sensaciones/síntomas físicos específicos como las que se ha visto que ha presentado los entrevistados. Dentro de las entrevistas, Karla indica los siguientes pensamientos que presenta en situaciones que considera que le genera ansiedad:

- Porque, pues estás preocupado o estás pensando en otras cosas y eso como que tu mente está ocupada, pero en cosas negativas, es como que no puedes avanzar. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Algo impresionante es ver como la ansiedad provoca que tú mente esté ocupada debido a que se está preocupado por pensamientos negativos, y es que hay que tener en cuenta que estos pensamientos están relacionados con diversos aspectos personales, es decir cómo una persona se percibe a sí misma, así como situaciones que podemos vivir en nuestro día a día y se debe a la manera de cómo los percibimos principalmente como negativos o algo conflictivas generando así malestar y esto en consecuencia afectando nuestro estado de ánimo y como en el caso de Karla le genera este sentimiento de no poder avanzar. Complementando más al comentario anterior, dentro de la entrevista Karla nos menciona:

- Por ejemplo, cuando te pasaban estas situaciones, ¿qué pensamientos o qué emociones pasaban por tu mente?

- Ansiedad, o sea, me sentía torpe, me sentía tonta, porque no podía comprenderlo, y a veces me preguntaban, y si no respondía me sentía muy tonta, y me sentía triste. Y pues llorar como tal, no, pero sí me ponía muy triste y muy mal. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Podemos darnos cuenta cómo a causa de estos pensamientos negativos puede provocar distintos sentimientos, como es el de torpeza, como es el caso de Karla, esto se debe a la falta de atención debido a que su mente está ocupada por estos pensamientos, esto provoca además de este sentimiento otros más como es el de sentirse tonta, y este causaba además sentimientos de tristeza, afectando aún más su estado de ánimo llegando al punto de llorar. Se puede observar cómo al sentirse de tal manera va a desencadenar otros más, afectando de manera negativa su estado de ánimo. Dentro de las entrevistas, Brian indica los siguientes pensamientos que presenta en situaciones que considera que le genera ansiedad:

¿Ante qué situaciones consideras que se te presentan estos síntomas que me acabas de mencionar?

También antes más que ahora me llegaba a sentir como que menos capaz, yo siempre he sido como que muy solitario, porque no tenía amigos, era como que a veces llega un punto como que sientes esa ansiedad, ese miedo, si se llega a presentar en ese sentido, también sientes como que no puedes salir de cierto comportamiento y te entra la frustración. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Algo que destaca es que la mayoría de los entrevistados presentan, es el hecho de no sentirse capaz debido a estos pensamientos negativos que se le presentan, y como en el caso de Brian lo ha ido manejando, debido a que como menciona antes eran más recurrentes que en la actualidad, y cómo influye el hecho de ser solitario le generaba ansiedad, y está hace que no pueda salir de cierto comportamiento, posiblemente sea su manera de afrontar la ansiedad, como se vio en el caso de Alan, que para él su manera de afrontar la ansiedad es aislarse de las demás personas. Dentro de las entrevistas, Kenia indica los siguientes pensamientos que presenta en situaciones que considera que le genera ansiedad:

- Pero el simple hecho de estar sola aquí en mi cuarto, no te puedo decir que era todos los días, y era como que me siento muy sola, ya no quiero seguir estudiando, ya me quiero regresar a mi casa, pero por otro lado, está eso de que quiero terminar mi carrera, quiero entregar mi título a mis papás, no quiero que gasten en vano, pero no me siento cómoda conmigo misma. (Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

Algo que concuerda tanto Brian como Kenia es que la ansiedad les sucede por el sentimiento de soledad. Pero hay que tener en cuenta que son distintos tipos de soledad, debido a que hay una gran diferencia entre ser solitario como es el caso de Brian a sentirse solo como es el caso de Kenia. El ser solitario hace referencia al hecho de estar solo, sin compañía, el cual es una soledad física, es decir, es más una soledad basado en lo social, pero por el contrario como sucede con Kenia, el sentirse solo, es un sentimiento que puede llegar a suceder, aunque se tenga vida social y cuente con la compañía, aunque no sea física de personas cercanas a ella, lo cual hace que se tenga pensamientos negativos como la tristeza, la melancolía, irritación, desesperanza y otras emociones negativas, el cual hace referencia a una soledad más del tipo emocional. Esto provoca, por ejemplo, el ya no querer seguir estudiando como es el caso de Kenia, pero a su vez se puede observar el hecho de que a pesar de sentirse así se motiva para poder seguir con el objetivo, que en su caso es entregar su título a sus papás, aunque es importante e interesante saber el por qué no se siente cómoda consigo mismo. Y es que es muy distinto el hecho de estar solo, pero sin sentirse solo. Dentro de las entrevistas, Luis A. indica los siguientes pensamientos que presenta en situaciones que considera que le genera ansiedad:

— ¿Qué emociones consideras que se presentan cuando se te presentan estos pensamientos?

— Pues más que nada, siento como que enojo, porque a veces ya ves que estudias, estás leyendo y se te quedan algunas cosas, pero al momento de estar en la prueba has de cuenta que se te pone en blanco la memoria y se te olvida todo, entonces sí a veces sí me frustró, porque a veces viene algo en el examen que estoy seguro de que leí, pero sin embargo, no me acuerdo y pues a veces cuando ya me entregan los resultados de mis exámenes veo algunas respuestas muy obvias o a veces que cambié la respuesta que estaba bien por alguna que estaba mal y como que sí me enojo por lo mismo y esto me provoca que me ponga triste. (Entrevista, 10 de octubre de 2023)

El hecho de tener que presentar algún examen o pasar exponer a la mayoría le causa cierto nerviosismo, pero como es el caso de Luis estas situaciones van más allá de nerviosísimo llegando a generar ansiedad, y es que, aunque se haya preparado y estudiado lo suficiente no puede evitar tener esos bloqueos, debido a que en esas situaciones de presión al momento de realizar algún examen la mente se paraliza y la capacidad para poder recordar las cosas estudiadas o leídas con anterioridad es poca o nula, generando así ese sentimiento de enojo o frustración, debido a que como menciona Luis muchas veces aparece algo que se leyó con anterioridad pero sin embargo no se logra recordar, lo cual hace que influya en su rendimiento. Y es que cuando una persona no se da cuenta de sus capacidades y no maneja de manera adecuada las situaciones que le generan ansiedad, esto provoca que no pueda ver más allá de las posibles consecuencias negativas, llegando a pensar por qué no estudió más o por qué no le hecho más ganas y es que no es tanto la dificultad del examen, sino de la manera en cómo la afronta la persona. Complementando al comentario anterior, dentro de la entrevista Luis nos menciona:

Porque he visto compañeros que la verdad son muy buenos exponiendo, son de que prácticamente voltean a ver una vez la diapositiva que están presentando y pues yo no, o sea, no sé por qué razón no tengo ese tipo de memoria de que se me quede algo y lo explique bien, a veces los mismos nervios de que estás ahí enfrente hacen que se te olviden algunas cosas. (Entrevista, 16 de septiembre de 2023)

Como se mencionó anteriormente pasar a exponer a la mayoría le genera nerviosismo, pero hay quienes pueden afrontar de manera satisfactoria el hecho de tener que hablar en público, y que puede hacerse una habilidad, y hay quienes cuentan con la facilidad de poder desenvolverse de manera acertada, sin embargo, cada persona es distinta y tiene diferentes capacidades, y muchas veces a causa de ello se puede llegar a comparar con esas personas. Como menciona Luis, hay quienes no necesitan voltear a ver las diapositivas, por el simple hecho de tener facilidad del tema en cuestión, sin embargo, esto puede provocar en otras personas nerviosismo que causan que se olvide de la información ya estudiada con anterioridad. Dentro de las entrevistas, Karla indica los siguientes pensamientos que presenta en situaciones que considera que le genera ansiedad:

- Por ejemplo, comparando a la anterior Karla a la Karla que actualmente está tomando medicamentos, ¿de qué manera consideras que cambió tu rendimiento académico?

- Es curioso porque, la Karla que no tomaba medicamentos le echaba ganas y hubo una ocasión que me tocó hacer un examen, estudié, pero yo creí que me había ido mal, pero da la casualidad que yo saqué 17 buenas de 20 y yo no sabía en ese momento que yo había sacado esa calificación porque la maestra me lo dio después, pues yo di por hecho que me había ido muy mal y ya hace poco me entregó mi examen y me llevé esa sorpresa de que pues a pesar de que estaba yo muy mal y pasándolo muy mal salí bien en el examen. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

A pesar de que la ansiedad afecta de manera considerable a los entrevistados se puede observar que se esfuerzan para poder sobrellevar dichas situaciones, como es el caso de Karla, como ella menciona al momento de realizar el examen la estaba pasando muy mal y sin embargo obtuvo una buena nota. Y es que cuando se tiene ansiedad se presenta dificultades para poner atención, se puede olvidar de las cosas estudiadas como vimos en el caso de Luis y principalmente llevan a tener pensamientos negativos, y que por ejemplo en la situación del examen de Karla, estos pensamientos estuvieron presentes hasta que se enteró de su verdadera calificación, estando así con la preocupación durante algunos días.

Cuando se presenta ansiedad se puede tener un impacto negativo tanto en el desempeño académico, su bienestar emocional, así como su capacidad de aprendizaje de las personas que la padecen si es que no se puede controlar de manera adecuada dichas situaciones. Dentro de las entrevistas, Brian indica el impacto que tiene la ansiedad en su rendimiento académico:

Prácticamente, no te puedes concentrar, y si no te puedes concentrar no puedes aprender, las cosas son más complicadas. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Es interesante ver cómo una persona que tiene ansiedad le resulta más complicado el hecho de poder concentrarse o de poder aprender, cosas que a simple vista pueden ser fáciles para una persona que no pasa por estas situaciones. Sin embargo, como Brian lo explica, las cosas son más complicadas para una persona que tiene ansiedad, debido a que si por ejemplo, una persona tiene nerviosismo o un poco de aceleración después de unos segundos puede controlarse y puede relajarse, sin embargo una persona que tiene ansiedad va a sentir estos síntomas aún con mucha más intensidad así como sumándole los distintos síntomas físicos que le pueden presentar. Dentro de las entrevistas, Karla indica el impacto que tiene la ansiedad en su rendimiento académico:

- ¿Consideras que estas situaciones de alguna manera te han afectado o han influido en la manera en cómo te desempeñas académicamente?

- Sí, pues antes de los medicamentos sentía que las personas hablaban otro idioma y que yo no podía entenderlos y a veces me tenían que repetir las cosas porque yo les decía que no los escuchaba o no entendía qué decían y a veces yo me quedaba así como de que o sea intentando comprender qué me decían, igual así me pasaba con mis maestros de que explicaban el tema, pero para mí era como si estuvieran en chino porque, pues no les entendía a pesar de que yo leí el tema, pero pues no, igual me costaba el poder interpretar la lectura, me costaba relacionarlo, tuve muchos problemas académicamente para que me fuera bien en las clases. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Un claro ejemplo de cómo una persona con ansiedad le es más complicado aprender es Karla, y es interesante como puede llegar una persona no entender lo que dicen las demás personas como es sus compañeros y profesores llegando al punto de sentir que hablan otro idioma, ver como la ansiedad puede hacer que una actividad cotidiana o escolar pueda verse influida y no poder realizarla cómo se debe, darse cuenta que por más que se intente no pueda poner atención o no entender lo que se dice, esto puede hacer que se tenga un rendimiento menor a lo que tienen los demás compañeros, debido a que además de esto como es el caso de Karla no entendía lo que le decían las demás personas por más de que le repitieran. Y es que como se puede aprender un tema cuando no se entiende lo que explican, y como en el caso de Karla, a pesar de esta situación trataba por cuenta propia entender el tema leyendo, y darse cuenta que es complicado relacionar y entender lo leído. Esto aparte de tener un impacto académico y aunque no lo menciona, también tiene un impacto emocional, debido a todo el esfuerzo realizado y aun así no poder comprender lo que se ve en clase, la frustración que esto puede provocar. Dentro de las entrevistas, Fernando indica el impacto que tiene la ansiedad en su rendimiento académico:

Como cuando vamos a pasar enfrente de un grupo a exponer y en ese momento me comience a sudar el cuerpo, a temblar las manos y al estar exponiendo se nos va a olvidar unos que otros puntos que tendríamos que tomar con base al tema del que estamos exponiendo y eso hace que nos vaya mal en ese tema de la exposición. (Entrevista, 30 de agosto de 2023)

Se sabe que cada persona reacciona y le afecta de distinta manera las diferentes circunstancias que se nos presentan en nuestro día a día, por el contrario de Karla, a Fernando los síntomas que se le presentan son más físicos, y como el hecho de tener que pasar a exponer puede generar sudoración, temblor en las manos y como está hecho puede repercutir de manera significativa la manera en cómo exponer, llegando hacer que se olvide de la información de su tema, y que en muchos casos pasar a exponer tiene un porcentaje en la calificación. Son casos muy distintos, pero no se puede negar el hecho que a ambos les afecta de manera significativa la ansiedad en su rendimiento académico. Complementando a lo anterior, Fernando en la entrevista menciona:

Porque si me controla a mí pues sí tendría un bajo rendimiento académico siempre y pues siempre trato como de controlarlo para que no esté mal en las materias y pues siga bien en el ámbito escolar. (Entrevista, 30 de agosto de 2023)

Algo que hay que reconocer es el hecho de cómo la mayoría sino es que todos los entrevistados hacen un gran esfuerzo para poder controlar la ansiedad, y hacer que está no le afecte en su rendimiento académico, en su capacidad de aprender y también en su estado emocional, que como vimos van de la mano. Como menciona Fernando trata de controlar la ansiedad para que no esté mal en las materias. Y es que como vimos la ansiedad puede afectar la concentración, la atención y la retención de información, en muchos casos llegando a bloquear la capacidad de poder expresar los conocimientos que se tenga en las distintas actividades académicas, como lo es una exposición, presentar un examen o inclusive el simple hecho de estar en una clase.

CAPÍTULO 5. EL AFRONTAMIENTO Y MANEJO DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL ESTADO DE CHIAPAS.

CAPÍTULO 5.1 EL AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL ESTADO DE CHIAPAS.

Toda persona se ha de sentir ansiosa o nerviosa en algún momento de su vida. Como se ha visto estos tipos de sentimientos pueden aparecer cuando hay presión para hacer bien las cosas, cuando se tiene miedo de cometer un error, quedar mal o ser juzgado. Por ello, es necesario estar preparados para saber qué hacer cuando aparece y así poder afrontarla de la mejor manera posible, porque, aunque sea molesta, incómoda, amenazante o paralizadora, estará presente a lo largo de la vida de las personas y en muchos momentos de modo inevitable. Dentro de las entrevistas, Yamileth indica cómo ha ido afrontando la ansiedad con el tiempo:

- Conforme va pasando el tiempo, ¿consideras que este problema se va haciendo mayor o ya, como dices, ya tienes como que las herramientas necesarias para poder afrontar este tipo de problema?
- Creo que lo he aprendido a controlar. Antes creo que era peor porque no tenía las herramientas ni tampoco los conocimientos de cómo lidiar con la ansiedad. (Entrevista, 06 de agosto de 2023)

Algo importante que menciona Yamileth es la importancia de tener el conocimiento necesario para poder afrontar las situaciones que generan ansiedad, así como también tener las herramientas necesarias. Y es que, aunque actualmente el tema de la ansiedad ha ido tomando mayor relevancia e importancia es algo que no se tiene conocimiento del todo, Y

es que el hecho de poder saber el porqué se tiene esos síntomas en ciertas circunstancias, ayuda a saber que se tiene un problema y así poder afrontarlo. Dentro de las entrevistas, Luis A., indica cómo ha ido afrontando la ansiedad con el tiempo:

- ¿Consideras que en actualmente en la universidad hay situaciones o personas que te generan ansiedad?

- Actualmente no, ya no le pongo mucha importancia a eso, ya no es como que me interese la opinión de los demás o cosas así. (Entrevista, 10 de octubre de 2023)

Saber poder lidiar con las diversas situaciones que generan ansiedad, es de gran ayuda para que éste no afecte de manera significativa la vida diaria de cada persona y así poder aprender a sobrellevar dichas situaciones. Y es que como es el caso de Luis A., el hecho de que mencione “ya no le pongo importancia a eso”, aunque no suene tan significativo para cualquier otra persona, para él es un gran avance para que durante las situaciones que en su momento le llegaron a afectar, generando ansiedad, ya no sea tanto el impacto que tenga en su vida diaria y así poder aprender a afrontar de manera acertada la ansiedad. Dentro de las entrevistas, Karla indica cómo ha ido afrontando la ansiedad con el tiempo:

- ¿De qué manera podrías hacer que fuera disminuyendo las ideas negativas que se te presentaban en momentos no oportunos?

- Pues antes del medicamento lo que hacía era tratarme de concentrarme u obligarme a concentrarme, pero por más que yo intentaba, pues no lo lograba, trataba de estar más en comunicación con mis mejores amigas y pues para sentirme querida por parte de ellas, para no sentirme sola y de alguna otra manera se bajara mi angustia y cuando me tocaba pasar a exponer lo que hacía era, pues, pedirle mucho a Dios de que me iluminara y de que todo lo que había estudiado lo pudiera yo explicar, pero, pues a veces lo hacía mal, me trababa al hablar, y si leía, me trababa, no me podía desenvolver muy bien, y pues lo que hacía era hacer la técnica de respiración para regularme. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Como se vio anteriormente la mayoría de los entrevistados se esfuerzan para que la ansiedad no les afecte en su vida diaria y más en el ámbito académico. Se puede observar que Karla trataba de afrontar la ansiedad de diversas maneras, como lo es obligarse a concentrarse, no aislarse, tratar de no sentirse sola, como lo hemos visto en algunos

entrevistados y las consecuencias que estos actos afectan en su vida diaria. Algo que resalta es el hecho de que buscaba la manera de bajar la angustia que se le presentaba en su caso al momento de pasar a exponer, y sobre todo la aplicación de la técnica de respiración para poder relajarse. Otro punto importante que menciona Karla, es que ella le pedía a Dios que la iluminara, y es que lo que resalta de esto es la fe que tiene, la cual le proporciona de cierta manera tranquilidad, confianza y seguridad, en su caso para poder explicar de manera correcta lo que había estudiado con anterioridad. Complementando a lo anterior Karla, en la entrevista menciona:

Y pues la Karla que no tomaba medicamentos se esforzaba mucho en todo, para socializar, pero actualmente considero que me siento normal y ya las cosas ya no lo veo tan complicadas, ya no lo siento tan pesado y los problemas ya no lo veo tanto como problema sino como que algo que va a pasar, es pasajero. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Es importante ver como en el caso de Karla, aunque el proceso ha sido difícil ha ido asimilando y aceptando lo que la ansiedad le llegó a provocar, y como en su caso, el uso de medicamentos también ha ayudado a que estos síntomas no le afecten de manera significativa su vida diaria, y cómo puede llegar al punto de considerar que “los problemas ya no lo veo tanto como problema sino como que algo que va a pasar, es pasajero”. Es importante obtener un adecuado tratamiento para la ansiedad cuando es necesario, siempre y cuando sea recetado por un especialista.

CAPÍTULO 5.2 MANERAS DE CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD DE ACUERDO A LOS ENTREVISTADOS

Para saber cómo combatir la ansiedad es imprescindible informarse, esto conlleva aprender a identificarla, saber por qué se produce, cuándo o en qué situaciones se presenta, y sobre todo de qué forma se manifiesta en cada persona. Esto es importante debido a que es necesario entenderla, aceptarla y manejarla adecuadamente. Y es que cuando las personas tienen conocimiento y cuentan con las herramientas necesarias tendrán mejores maneras para poder sobrellevar dichas situaciones y los síntomas de ansiedad normales que forman parte

de la vida no llegarán a conformar un problema. Dentro de las entrevistas, Luis indica las siguientes maneras de cómo maneja la ansiedad:

— ¿Qué recomendaciones le darías a una persona que sufre de ansiedad?

— Pues que respire profundamente, pues no sé, sacarlo de esa situación que lo tiene de esa manera, haciendo que el tema que lo tiene así pase como a un segundo plano y se concentre en algo más, o alguna otra recomendación, con algo que se entretenga, algo que tenga a la mano o en la boca y pues haga que su mente no esté tan centrada en la situación que le genere ansiedad. (Entrevista, 16 de septiembre de 2023)

Una de las técnicas que recomienda Luis es la respiración profunda, la cual es una gran manera y la cual muchos de los entrevistados utilizan. Esto se debe a que es una buena manera de relajarse, debido a que ayuda a reducir la tensión que se tenga en el cuerpo y así poder controlar las situaciones que le generen ansiedad. Aunado a eso, el hecho de que la situación que genera ansiedad pase a un segundo plano, restándole importancia puede ayudar a que una persona pueda relajarse, y muchas veces como Luis indica el hecho de entretenerse con algún objeto, como por ejemplo un lápiz, puede servir de gran ayuda, y es que, aunque estos movimientos no tienen mucho sentido para las demás personas es una manera de cómo el cuerpo se relaja o busca la manera de concentrarse. Complementando a lo anterior Luis en la entrevista menciona:

— ¿Qué acciones realizas para poder mantenerte relajado?

— A veces tener un chicle en la boca, porque me concentro más en estarlo masticando y pues otras veces no sé, como que hablarme a mí mismo, como que esa voz interior que te dice “ya relájate”, “está bien, no pasa nada es solo una prueba”. (Entrevista, 16 de septiembre de 2023)

Otra alternativa de objeto para poder entretenerse y así poder relajarse y de la cual muchas personas utilizan, es un chicle, debido a que como indica Luis, esto hace que se pueda concentrar más. El hecho de que tanto como Luis y muchas personas hacen de hablarse a sí mismos puede de alguna manera convencerse de que se tiene que relajar y así mismo darse ánimos de que todo esté bien. Dentro de las entrevistas, Ana indica las siguientes maneras de cómo manejar la ansiedad:

— ¿Qué consejos les darías a las personas que están pasando por situaciones que le generan ansiedad?

— El consejo que yo les daría es como que traten como de respirar, hacer la famosa respiración de inhalar y exhalar, la cual hace que te relajes y escribir en una libreta todas las cosas que siente la persona cuando no tiene con quién contar para platicar lo que sienten. (Entrevista, 06 de septiembre de 2023)

Aunque no parece importante el simple hecho de controlar y centrarse en la respiración, inhalando y exhalando, esto puede ayudar a quitar la tensión que puede llegar a generar la ansiedad, debido a que hace que la mente y el cuerpo se tranquilice de una manera rápida y eficaz, siempre y cuando se realice de manera adecuada. Hay distintas técnicas para poder realizar este ejercicio, pero sin importar por cuál se elija, el resultado va a ser el mismo, relajar a la persona. Por otra parte, el hecho de poder escribir las cosas que le pasa en el día a día de las personas resulta de gran ayuda, debido a que como menciona Ana, muchas veces no se cuenta con alguien para poder platicar o simplemente no quieren decirle a alguien y escribir es una manera de decir y desahogarse de los sentimientos que se tienen. Dentro de las entrevistas, Kenia indica las siguientes maneras de cómo manejar la ansiedad:

Y lo que yo comencé hacer como para que esto dejara de pasar fue platicarlo, platicarlo con mi novio o con mi amiga, decir cómo me sentía, y pues me aconsejaban como de que oye sal, haz ejercicio allá en tu casa o en algún lado y empecé hacer ejercicio aquí en la casa como para tener mi mente así distraída de no estar pensando en eso, de estar ocupada, y ya es como de que ya me entretengo haciendo otras cosas. (Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

La manera de cómo manejan la ansiedad tanto Ana como Kenia, es el hecho de poder hablar, de poder decir cómo se sienten. En el caso de Kenia ella lo hablaba con su novio o con alguna amiga, y el hecho de poder platicar con alguien más daba la posibilidad de poder obtener recomendaciones y motivación por parte de sus allegados, como por ejemplo, hacer cosas para estar ocupada y no solo estar pensando en las distintas situaciones que le generan ansiedad. Complementando a lo anterior Kenia en la entrevista menciona:

Y sabes qué comencé hacer para liberar todo esto, comencé a escribirlo, comencé a hacer notitas aquí en mi teléfono, en cómo me sentía, en por qué esto o porque lo otro y fue como un alivio, un desahogo, nombre chance y si ahorita sienta como esa

depresión de estar solita, pero ya no tanto como hace dos semanas, porque estoy hablando de hace poquito. (Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

El hecho de hablar con alguien o poder escribirlo son igual de importantes y de gran ayuda. Tal como indica Kenia y Ana, para ambas escribir ya sea en una libreta o en notas del celular, es una manera de poder desahogarse, debido a que consiste en poner todos los pensamientos y sentimientos que se tenga, esto puede ayudar a reconocer lo que sienten, a reconocer las emociones que muchas veces son abrumadoras y sobre todo poder identificar las situaciones que le generan ansiedad. Y como en el caso de Kenia, le daba ese alivio de ya no sentir esa presión de estar sola, es importante reconocer la importancia de esto, y como algo muy sencillo de realizar puede ayudar a alguien para no sentirse sola. Y es que muchas personas no tienen la facilidad de poder decir con alguien más lo que tiene, y con escribirlo le genera un gran alivio y una manera de poder expresarse. Dentro de las entrevistas, Luis A. indica las siguientes maneras de cómo manejar la ansiedad:

- ¿Qué recomendaciones le darías a una persona que ha tenido o tiene situaciones que le generen ansiedad?

- No sé, un ejemplo que me ayuda a mí es pues el ejercicio, siento yo que, al realizar alguna actividad física, no necesariamente el gimnasio o levantar pesas, puede ser algún deporte, como por ejemplo fútbol o natación, o no sé alguna actividad que lo despeje de las cosas que está pasando, siento yo que podría ser algo bueno. (Entrevista, 10 de octubre de 2023)

Otra alternativa para manejar la ansiedad como es en el caso de Luis A. es realizar ejercicio o algún deporte, y es que practicar algún deporte ayuda en muchos aspectos de la vida y sobre todo salud de las personas, como por ejemplo, ayuda a despejar la mente provocando así a pensar en otras cosas en lugar de los distintos pensamientos negativos que puede llegar a generar la ansiedad, así como puede ayudar a no aislarse de las demás personas, generando así más interacción con las personas y sobre todo brinda una herramienta para manejar con mayor facilidad las emociones negativas, esto da como consecuencia tener una manera saludable de cómo afrontar o hacer que disminuya esos sentimientos de ansiedad y sin contar los múltiples beneficios que tiene a la salud física. Dentro de las entrevistas, Brian indica las siguientes maneras de cómo manejar la ansiedad:

- Finalmente, ¿qué recomendaciones le darías a una persona que tiene síntomas de ansiedad?

- Bueno, es complicado, es un tema delicado, tampoco puedo decir a esas personas como que eso típico de “échale ganas” no puedo decir eso, no puedo como simplemente darle una palmadita en la espalda, lo típico “no te preocupes”, entonces las recomendaciones que yo le daría, claro, sí depende de uno porque no hay absolutamente nadie va a ver por ti, sino que eres tú, y claro se puede tener la ayuda con fármacos, que son ansiolíticos, no recuerdo bien el nombre, pero son para calmar tu preocupación, pero la recomendación que daría es que tratemos de aparte de buscar ayuda, es cambiar nuestro entorno, nuestra forma de vida. Bueno, considero que yo he sufrido de ansiedad, un poco, por esa mente, que me dice que sea antisocial y todo ese tipo, entonces ayuda a que la persona confíe más en la gente, que haga ejercicio, que tenga un pasatiempo, un hobby, porque de esa forma se va a sentir más capaz de ver las cosas, se va a ir sintiendo mejor, y poco a poco va a ir saliendo de aquello que le hacía mal. (Entrevista, 27 de septiembre de 2023)

Hablar de ansiedad es algo muy complejo, y es que a pesar de que en los últimos años ha ido tomando más relevancia, muchas veces no se cuenta con la información necesaria para poder ayudar u orientar a alguien que padece ansiedad, como bien menciona Brian, muchas veces y lo más común es decir un “échale ganas o un “no te preocupes”, pero también es de suma importancia que una persona reconozca por sí misma de que tiene un problema y de que necesita ayuda de un especialista. Y bien como menciona Brian el uso de medicamentos pueden ayudar de manera significativa la vida de las personas, como se puede observar en el caso de Karla, como estos le ayudaron para poder manejar las situaciones que le generan ansiedad. Y como la gran mayoría de los entrevistados buscan la manera de poder ir manejando la ansiedad, como lo es hacer ejercicio o tener algún pasatiempo, para así tener despejada la mente y así poder evitar estos pensamientos intrusivos, que como se explicó anteriormente afectan de manera significativa el día a día de las personas, por ejemplo, en el caso de Brian hace que sea antisocial.

CAPÍTULO 6. IMPORTANCIA DE LA AYUDA DE UN ESPECIALISTA PARA TRATAR LA ANSIEDAD

Como se mencionó anteriormente, es de suma importancia que una persona reconozca por sí misma que se tiene un problema para así poder decirlo y así pedir ayuda, y es que a pesar de que ya exista más conocimiento sobre lo que es la ansiedad, muchas personas no se dan cuenta que tienen un problema de ansiedad o que en su caso no se atreven a pedir ayuda inclusive con personas cercanas, por eso en este apartado se hablará de la importancia de la ayuda de personas cercanas así como la de un especialista y como esto ayudó de manera significativa a los entrevistados. Dentro de las entrevistas Luis A. menciona la importancia de poder pedir ayuda con los más cercanos:

- ¿Consideras que el apoyo de tu familia influyó en gran medida para que pudieras cómo a sobrellevar esta situación?
- Sí, sí me ayudó mucho porque mi mamá se preocupaba mucho por mí y quiso ayudarme muchas veces, pero a veces yo rechazaba esa ayuda, porque no quería nada, que no quería su apoyo, pero ella insistió tanto que en algún momento pues sí acepté la ayuda y creo que el aceptar que te ayuden siento yo que está bien, no tiene nada de débil como muchos piensan. (Entrevista, 10 de octubre de 2023)

En muchos casos a pesar de saber que se tiene un problema las personas se niegan rotundamente en recibir ayuda, como es el caso de Luis A., la importancia de que su madre se diera cuenta que él tenía un problema y brindarle en varias ocasiones ayudarlo resultó ser muy favorable, y es que como bien menciona él, muchas personas tienen esa idea de que pedir ayuda está mal o es de “débiles”, y no es así es todo lo contrario, pedir ayuda no es indicio de debilidad sino todo lo contrario se necesita valentía, debido a que la persona está reconociendo que tiene un problema y que esto lo rebasa y necesita ayuda de las demás personas. Complementando lo anterior dentro de las entrevistas Luis A. menciona:

- En su momento, ¿por qué te negabas a recibir ayuda o qué era lo que te detenía?

- Porque en la escuela, bueno en la secundaria, los compañeros que tenía eran como tipo machistas o cosas así y decían que si pedía uno ayuda que era un no sé, perdón por la palabra, pero decían que era marica o que era puto o que es gay, y siento yo que el hecho de que pensarán eso de mí o pedir ayuda me iba a afectar más a mí, pero no era, al contrario, me iba a ayudar más. (Entrevista, 10 de octubre de 2023)

Algo que ha cambiado poco y que ha existido desde siempre, es el hecho de que a los hombres muchas veces les cuesta más trabajo pedir ayuda que a las mujeres, esto se debe principalmente al contexto en el que se encuentran, que como en el caso de Luis A. el entorno en el que se encontraba era machista y se consideraba y se tenía la idea de que si algún hombre pedía ayuda o simplemente decía lo que le estaba pasando es considerado como “marica”, “gay” o “puto”, y como estos calificativos afectan de gran manera para que alguien se niegue rotundamente a pedir ayuda, sintiéndose inferior o vergüenza. Y es que no se tenga la capacidad, sino que creen que puedan hacerlo. Esto hace que no busquen ayuda y minimizan los síntomas que afectan de manera significativa su día a día. Dentro de las entrevistas Luis A. menciona la importancia de recibir ayuda de un profesional:

- ¿De qué manera pudiste ir mejorando tus calificaciones?

- Pues como te dije, mi papá me llevó con una psicóloga y pues eso me ayudó mucho a concentrarme en mí mismo y no tomarle la importancia a los demás y pues empecé como que a echarle más ganas porque ya llevaba terapia psicológica y eso me ayudó mucho a concentrarme en mis estudios en ese tiempo y gracias a eso ya no reprobé. (Entrevista, 10 de octubre de 2023)

En el caso de Luis A. El apoyo y la ayuda que recibió por parte de sus padres fue un punto clave para poder sobrellevar la situación que le estaba afectando de manera significativa su vida, así como su rendimiento académico, que como menciona a causa de ello llegó a reprobado. Algo que destaca en Luis es la importancia de dejar a un lado ese sentimiento de debilidad por recibir ayuda y es que se puede observar la importancia de poder recibir ayuda psicológica, y es que la ayuda de un profesional marcó un cambio significativo en su vida, concentrándose más en sí mismo, así como en sus estudios. Dentro de las entrevistas Karla menciona como le ayudaron los medicamentos para poder tratar la ansiedad:

Porque si te soy sincera yo estoy tomando los medicamentos, pero no sé para qué sirven y yo no las busco porque no quiero que mi cerebro se vaya acostumbrando

con los medicamentos, pero he visto mis cambios, igual en mi rostro ahora me veo normal y antes en mi rostro se veía como una persona angustiada, como ansiosa. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Algo que le ha ayudado a Karla para poder manejar la ansiedad es el uso de medicamentos, algo que resulta interesante es que ella no quiere acostumbrarse a tomarlos, debido a que como bien es sabido pueden proporcionar un alivio temporal también pueden tener algunos efectos secundarios. Y como gracias a estos medicamentos Karla ha notado cambios significativos en ella, llegando a notar cambios en su rostro, como pasó de considerar verse como una persona angustiada a tener ya un rostro normal, y es que como se ha visto la ansiedad se manifiesta de distintas maneras en cada persona. Dentro de las entrevistas Karla menciona la importancia de buscar un profesional para poder tratar la ansiedad:

Si quedo sola no tengo esa necesidad de buscar a alguien más y me siento completa, o sea, siento que ya estoy completa conmigo misma y que no necesito rogar o buscar alguien más para que yo me sienta querida, mm igual siento que ya puedo hacer bien mis actividades, es más, ya salgo más, trato como de que conocer a otras personas, conocer de ellos, trato de hacer cosas nuevas y sobre todo poder levantarme de mi cama. (Entrevista, 12 de octubre de 2023)

Como se ha mencionado cada persona puede presentar de distinta manera los síntomas que generan la ansiedad, en algunos entrevistados se pudo observar que por lo general buscaban aislarse, no querer hablar con las demás personas, por su parte en Karla como menciona, tendía a buscar estar con otra persona para poder sentirse completa y querida, y actualmente con la ayuda de un profesional y de los medicamentos ha podido sentirse completa, hacer sus actividades con normalidad, conocer más personas y sobre todo tener las ganas de poder realizar cosas nuevas así como poder levantarse de su cama, y es que sin ayuda de los medicamentos esto le afectará de manera significativa su vida, y es que tener que pasar todos los días sin tener ánimos de siquiera querer levantarse de la cama es algo que afecta de manera negativa la vida cotidiana de las personas. Dentro de las entrevistas Kenia menciona la ayuda de un especialista para tratar la ansiedad:

Hasta que fui al doctor y como que el doctor me tocó como la parte de los hombros y me dijo, oye no estás bien y si algo no está bien o algo háblalo con tus papás, con

tus maestros, porque estás llevando una carga y me toca mi hombro y tantito me tocó y yo ¡hau! le dije y mira, ni siquiera hice fuerza y mira cómo te quejas del dolor, tienes los huesos muy contracturados porque estás estresadísima. Y ya fue que me recomendó haz un viaje con tus papás, con tus amigos o con tu novio, y si tienes algún problema, dilo, háblalo. (Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

Muchas veces las personas no se dan cuenta que están mal hasta que llegan al extremo de ya no poder con la carga que están teniendo, como es el caso de Kenia, como se puede ver antes de ir con el doctor no está consciente de que tan estresada estaba, muchas veces se llega a minimizar lo que está sintiendo o pasando una persona hasta llegar al punto de considerarlo como algo normal, algo de la vida diaria. Y como se explicó anteriormente llega un punto donde los síntomas pasan a ser físicos, y posiblemente sin la ayuda y asistencia del doctor Kenia no se iba a poder dar cuenta tan rápido que lo que le estaba pasando era a causa de las situaciones que le estaban generando estrés y no lo estaba expresando. Complementando al comentario anterior, dentro de las entrevistas Kenia menciona:

Sabes, a pesar de que esos son temas que vamos viendo últimamente, está la negación y dices no, pues yo no pasó eso y ya fue como que al momento de que el doctor me tocó y yo me quejé, y sabes qué fue lo más raro, que él, nada más me tocó, así como de que poniendo su dedo sobre mi hombro y a los dos días que yo vine a la escuela, yo vine con escotado y una de mis compañeras estaba sentada atrás de mí, y me dijo wey que te pasó y yo le dije ¿por qué?, ¿o qué?, wey estas toda moreteada de aquí, o sea no fue la presión que puso el doctor, fue de lo mal que estaba que mi cuerpo empezó a manifestar, a ahí fue cuando me empecé a dar cuenta y empecé hacer ejercicio, a ponerme con mis tareas, porque anteriormente no me sentía con ganas de levantarme de la cama y hacer mis tareas, y eso que tengo un chingo de tiempo libre, pero llegaba y me acostaba, mi alimentación, ni te digo, casi no comía, comía una vez al día, al día siguiente, por lo consiguiente no quería hacer nada, me paraba meramente a bañarme una hora antes de venirme a la escuela. (Entrevista, 08 de noviembre de 2023)

A pesar del conocimiento que muchas personas pueden tener conocimiento o tener información acerca de lo que es la ansiedad y las consecuencias que esta puede tener en la vida de las personas, en muchas ocasiones no se está consciente de lo que uno puede estar pasando, como bien menciona Kenia está ese sentimiento de negación, que sucede cuando

una persona no está consciente de los síntomas que está teniendo al punto de poder llegar a sentirlos como “normales”, y que en ocasiones el propio cuerpo va demostrar síntomas físicos. Como menciona Kenia ella hasta ese momento no se había dado cuenta de lo que le estaba sucediendo, y a partir de ir con el doctor, el hecho de no tener ganas de querer levantarse de la cama y no querer hacer las tareas e inclusive el hecho de no querer comer pasaba desapercibido. De ahí la importancia como mencionó Brian de que uno se dé cuenta que tiene un problema, porque en ocasiones se le puede brindar la ayuda necesaria a una persona que padece de ansiedad, pero si esta no quiere recibirla va a ser muy complicado ayudarlo, como se pudo observar en el caso de Luis A. y que gracias a que aceptó la ayuda mejoró de manera significativa su vida diaria como escolar.

Algo importante que resalta de este apartado es que, con lo que han platicado los entrevistados, personalmente considero que pasan por un momento o etapa en la que no pueden darse cuenta de los síntomas que se están presentando en ellos, y es gracias a terceras personas o que llegan a un punto que los sobrepasa haciendo que se den cuenta que les está sucediendo algo y pueden identificar o aceptar lo que les está afectando. Principalmente considero que se debe a que como se ha venido viendo, en algunos casos no hay la información necesaria para poder identificar los síntomas y en algunos otros casos, aunque se tenga toda la información no se descarta que una persona pueda poder de ansiedad y no se esté consciente de lo que le está pasando cómo fue el caso de Kenia. Y como se ha visto con los entrevistados, cada uno tiene situaciones y síntomas distintos, y por ende les afecta de manera distinta. Muchas veces los síntomas los llegan a considerar en cierta forma “normales” haciéndolos parte de su día a día, y en otros casos influye el miedo o falta de confianza para poder decir con alguien más lo que les está sucediendo y así poder pedir ayuda.

CONCLUSIÓN

Considerando que la presente investigación se basó en analizar la experiencia de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, se encontró que la mayoría de los participantes en más de una ocasión de su vida han tenido situaciones que les han llegado a generar síntomas de ansiedad, esto va desde la separación del núcleo familiar, el aumento de responsabilidades debido al cambio que implica estar en la universidad así como lo que implica ser un estudiante foráneo, problemas familiares, económicos e inclusive el sentimiento de soledad. Todos estos factores implican de manera significativa en la vida de la persona, y si no se llega a enfrentar de manera adecuada puede llegar a tener un impacto negativo tanto en sus relaciones sociales como en su desempeño académico. Cabe destacar que no se niega el hecho de que cuando se presenta la ansiedad de manera moderada, es decir, que los síntomas presentados vayan acordes y en proporción a la situación presentada resulta beneficiosa, ayudando a afrontar los retos que se presentan como estudiante universitario. Sin embargo, si es excesiva y de manera desproporcionada e irracional puede tener efectos negativos, como lo es el bajo rendimiento académico, así como llegar a tener un deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud.

Al describir las conceptualizaciones de la ansiedad que tienen los jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, se pudo observar que no se tiene una única definición de lo que como tal es la ansiedad, y es que observa que cada uno a partir de lo que saben y de sus vivencias han formado su propia concepción, sin embargo, cada uno de ellos concuerdan en que consiste en que es una respuesta a los estímulos presentados, en el cual se caracteriza principalmente con un miedo o preocupación excesiva, la cual causa principalmente inquietud y malestar como reacción o respuesta a la situación en la que se encuentren. Donde solo un sujeto menciona la diferencia entre lo que es tener como tal un trastorno de ansiedad y solo presentar síntomas de ansiedad.

Por su parte, al identificar las vivencias de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, se pudo observar que hubieron sujetos que no tenían conocimiento de que era la ansiedad y lo que implicaba, pero por su parte, hubieron algunos participantes de que pese a saber en qué consiste la ansiedad no lograban identificar que los síntomas o sensaciones que se le presentaban de manera irracional era debido a la ansiedad, sino es hasta que llegaron a un punto en donde dicha sintomatología presentada los sobrepasaba y tuvieron

que pedir ayuda de algún profesional, ya sea algún médico, psicólogo e inclusive psiquiátrica, con la ayuda de medicamentos y gracias a ello en la actualidad han podido sentirse mejor y poder mejorar su rendimiento académico. También se resalta el hecho de cómo los sujetos sin darse cuenta mostraban señales de que algo andaba mal en ellos, como es llorar sin razón aparente; reacciones en el cuerpo, como lo es la aparición de ronchas, el sangrado de la nariz, dolor de cuerpo, entre otros, sin tener algún motivo aparente; así como tener dificultades en su aprendizaje, como lo es falta de concentración e inclusive el hecho de llegar a considerar que las demás personas hablan otro idioma causando no poder entender lo que se explica en clases, esto llegando a afectar su vida diaria, su desempeño académico así como sus relaciones interpersonales.

Finalmente, al reconocer el afrontamiento y manejo de la ansiedad en Jóvenes universitarios del Estado de Chiapas, se pudo observar que la mayoría de los sujetos no tienen conocimiento de las maneras o técnicas que pueden implementar para poder disminuir los síntomas de ansiedad, sin embargo de manera inconsciente realizan algunas técnicas, como por ejemplo, principalmente buscan relajarse al tratar de controlar su respiración inhalando y exhalando, y es que por muy sencillo que se escuche es de gran ayuda en esos momentos en que se presenta la ansiedad, también se puede observar cómo los sujetos se obligan a concentrarse, no aislarse, e inclusive en algunos casos trataban de no sentirse solos. Es por ello que es indispensable poder detectar en qué situaciones se presenta la ansiedad, y sobre todo de qué forma se manifiesta en cada persona. Asimismo, es importante entenderla, aceptarla para así poder manejarla y afrontarla de la mejor manera posible.

Por otro lado, entre las limitaciones que se presentaron en la realización de esta investigación fue que, en algunas entrevistas no se pudo obtener mucha información del sujeto debido a que les costaba abrirse y poder narrar las experiencias que han tenido cuando tienen situaciones generadoras de ansiedad. Otra de las limitaciones que se encontró fue que debido al tiempo y la distancia que había con algunos de los participantes las entrevistas se realizaron por llamada telefónica, no pudiendo tener un acercamiento de manera física con los sujetos. También no se entrevistaron a más alumnos de distintas licenciaturas, debido a que la mayoría son estudiantes de la licenciatura de psicología. Por su parte, algo que faltó por realizar fue un seguimiento a las entrevistas, debido a que solo se entrevistaron a los sujetos una única vez y pese a que la mayoría presentaba mejoría para poder afrontar los síntomas que le generaban ansiedad no se dio un seguimiento para poder ver en avance que han tenido, como por ejemplo con la participante que empezaba a tomar medicamentos para

tratar la ansiedad. Asimismo, faltó realizar entrevistas a más alumnos de universidades de tipo privado, debida a que únicamente se entrevistaron a dos personas que están en universidades privadas.

Las problemáticas identificadas en esta investigación fue principalmente que algunos sujetos no tienen conocimiento de qué es la ansiedad y lo que implicaba, así mismo se identificó sujetos que pese a saber en qué consiste la ansiedad no lograban identificar que los síntomas o sensaciones que se le presentaban de manera irracional era debido a la ansiedad, para ello se propone la implementación de talleres y conferencias impartidas por personal capacitado e informado del tema, para así poder concientizar a los alumnos del impacto que puede tener el hecho de tener ansiedad, así como la detección de los síntomas para dejar de verlos como algo normal o minimizar lo que les sucede, los cuales deberán estar dirigidos tanto como alumnos como personal docente. Asimismo, se busca informar a los alumnos y docentes sobre las distintas técnicas que pueden emplear en las situaciones que les generen ansiedad o bien para brindar ayuda a personas que presenten estos síntomas, esto puede incluir por ejemplo, técnicas de respiración, así como la identificación de algún objeto o actividad que los ayude a tranquilizarse de manera adecuada con ayuda de campañas de concientización, la cual se puede fomentar a través de las distintas redes sociales para poder llegar a un público más amplio; finalmente gestionar y brindar un espacio especial y seguro con ayuda psicológica para poder ayudar a los alumnos que presenten ansiedad.

REFERENCIAS

- Arzate, G. J., Jiménez, B. J. A. y Rocha, B. M. (2023). *Propuesta de un curso-taller para el manejo de ansiedad en estudiantes universitarios*. Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa. 10(19).
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/911/1379/&ved=2ahUKEEwjw1NCylvuIAxWUlu4BHeyzBfcQFnoECD0QAQ&usg=AOvVaw1x4SR6qFIoCh4crQOsTckX>
- Bonilla, C., E. y Rodríguez, S., P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Universidad de los Andes.
<https://laboratoriociudadut.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos.pdf>
- Braintrust tutors (s.f.). *Causas comunes de ansiedad escolar*.
<https://braintrusttutors.com/common-causes-of-school-anxiety/>
- Campo, A. A., Herazo, E. y Reyes, R. M. (2021). *Psiquiatría cultural: más allá del DSM-5*. Revista colombiana de psiquiatría. 50(2), 138-145.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2019.06.006>
- Cardona, A. J. A., Pérez, R. D., Rivera, O., S., Gómez, M. J., y Reyes, Á. (2015). *Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios*. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 11 (1),79-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>
- Chiapas Paralelo. (2021). *Chiapas segundo estado con mayor población con ansiedad*.
<https://www.chiapasparalelo.com/noticias/chiapas/2021/12/chiapas-segundo-estado-con-mayor-poblacion-con-ansiedad/>
- Crane A., A., y Campbell, M. (2010). *Una comparación transcultural de síntomas de la ansiedad entre niños colombianos y australianos*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 8(2), 497-516. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002003>

- Criar con sentido común. (s.f.). *¿Qué provoca la ansiedad escolar? Una nueva investigación revela que los edificios escolares de mala calidad están relacionados con la ansiedad de los escolares.*
<https://www.criarconsentidocomun.com/ansiedad-escolar/>
- Delgado, C. E., De la Cera, X.D., Lara, F. M. y Arias, M. R. (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad.* Revista Cúpula. 35(1), 23-36. Disponible en:
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Diario Oficial de la Federación. (2022). *Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones.*
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0
- Díaz, B., L., Torruco, G., U., Martínez, H., M. y Varela, R., M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico.* Investigación en educación médica. 2(7), 162-167.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es
- Díaz, C. L. M. y Castro, F. J. V. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.* [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia Psicología]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>
- Educación Chile. (s.f.). *Convivencia Escolar y Manejo Emocional.*
<https://www.educacionchile.cl/enfrentando-el-estres-y-la-ansiedad-escolar-causas-y-soluciones/>
- Fernández, L. O., Jiménez, H. B., Alfonso, A. R., Sabina, M. D. y Cruz, N. J. R. (2012). *Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos.* Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos. 10(5), 466-479.
<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Fernández, N. L. (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?.* Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona. [/https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/analisi-datos-cualitativos.pdf](https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/analisi-datos-cualitativos.pdf)

- Flores, T., M., Chávez, B. M. y Aragón, B. L. (2017). *Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología*. Journal of Behavior, Health & Social Issues. 8(2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
- Fuster, G. D. E. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Propósitos Representaciones. Revista de psicología educativa de la Universidad San Ignacio de Loyola. 7(1), 201–229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Gobierno de México. (s. f.). *Servicio de Atención Integral a la Salud Mental (SAISME)*. IMSS Bienestar. <https://www.imss.gob.mx/imss-bienestar/saisme#:~:text=El%20Programa%20IMSS%2DBienestar%20implementa,Adicciones%202020%2D2024%20y%20a%20lo>
- Hernández, P. M., Ramírez, G. N., López, C., S., y Macías, M., D. (2015). *Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato*. Psychologia: avances de la disciplina. 9(1), 45-57. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v9n1/v9n1a04.pdf>
- Hernández, S., R. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. ed.). MC GRAW HILL Education. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jadue J., G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar*. Estudios Pedagógicos. (27). 111-118. <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173513844008.pdf>
- Lasea (s.f.) *(Con)vivir con la ansiedad. La guía imprescindible para entender esta enfermedad y ayudar a los que la padecen*. <https://lasea.es/wp-content/uploads/2021/05/Guia-Convivir-con-la-ansiedad.pdf>
- Martínez, O. P. V. (2014). “*Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación*”. Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete. 29(2), 63-78. <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- Méndez, C. D. (s.f.). *Ansiedad Escolar: Cómo Afrontar el Estrés en el Ambiente Educativo*. Ceupe. <https://www.ceupe.com/blog/ansiedad-escolar.html#:~:text=La%20ansiedad%20escolar%20se%20refiere,dificultades%20acad%C3%A9micas%20o%20problemas%20familiares>

- Mentes abiertas psicología. (2023). *Influencias Sociales y Culturales en la Ansiedad social*.
<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/influencias-sociales-y-culturales-en-la-ansiedad-social>
- Monje, A. C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Trastornos de ansiedad*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pinargote M. E. I. y Caicedo, G. L. C. (2019). *La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí*. Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica. 3(28).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573263327006>
- Quevedo, C. Y. M., Alulima, P. V.M. y Tapia, P. S.R. (2023). *La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 7(3), 2922-2935.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386
- Ries, F., Castañeda, C. V., Campos M. M. y Del Castillo A. O. (2012). *Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas*. Cuadernos de Psicología del Deporte. 12(2), 9-16. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000200002>
- Rodríguez, S. C., Lorenzo Q. O., y Herrera, T. L. (2005). *Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM. XV(2), 133-154.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65415209>
- Rojas, S., J., A., Amaya, J. L. F., Dávila, G. J. C., Jarra, G. H. V. y Murcia, T. L. K. (2020). *Método fenomenológico hermenéutico*.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/30228/030-ROJAS%20ok%20%281%29.pdf>
- Salgado, L. A. C. (2007). *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. Liberabit. Revista de Psicología. 13, 71-78. www.redalyc.org/pdf/686/68601309.pdf

- Sarudiansky, M. (2010). *Un recorrido transcultural sobre la ansiedad*. [Congreso]. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-031/60.pdf>
- Secretaría de Salud. (2024). 136. *Ansiedad puede evolucionar y convertirse en trastorno de salud mental*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/136-ansiedad-puede-evolucionar-y-convertirse-en-trastorno-de-salud-mental>
- Secretaría de Salud. (2021). *Acercar servicios de salud mental a la comunidad contribuye a la detección oportuna*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/acercar-servicios-de-salud-mental-a-la-comunidad-contribuye-a-la-deteccion-oportuna?idiom=es#:~:text=La%20Secretar%C3%ADa%20de%20Salud%2C%20a,Adicciones%2C%20llevar%20a%20cabo%20una>
- Senado de la República coordinación de la comunicación social LXVI legislatura. (2023). *Senado aprueba reforma para garantizar derecho humano a la salud mental en el trabajo*. <https://comunicacionsocial.senado.gob.mx/informacion/comunicados/4996-senado-aprueba-reforma-para-garantizar-derecho-humano-a-la-salud-mental-en-el-trabajo>
- Sierra, J.C., Zubeidat, I. y Fernandez, P. A. (2006). *Factores asociados a la ansiedad y fobia social*. Revista Mal-estar E Subjetividad. VI(2), 472 - 517. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v6n2/10.pdf>
- Sierra, L. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal-estar E Subjetividad. 3(1), 10- 59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Subdirección General de Información Sanitaria. (2021). *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria*. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf

- Supé Landa, R. V., y Gavilanes M. F. R. (2023). *Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios*. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades 4(2), 2522–2530. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
- Tejero, G. J.M. (Ed.). (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Universidad de Castilla-La Mancha. <https://rediiie.cl/wp-content/uploads/Te%CC%81cnicas-de-investigacio%CC%81n-WEB-4.pdf>
- Zubieta, E., Sosa F. y Beramendi M. (2011). *Adaptación Cultural, actitudes hacia el multiculturalismo y ansiedad intergrupar en población militar*. Boletín de Psicología. (102), 55-69. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N102-4.pdf>