



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

Ansiedad universitaria: Un enfoque en la UAM Xochimilco

TRABAJO TERMINAL

**QUE PARA OBTENER EL GRADO
DE: LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

Castro Beltran Alison Aketzali

ASESOR:

Manero Brito Roberto

LECTOR:

De la Garza Garcia Carlos Alberto

Índice

<i>Introducción</i>	03
<i>Problemática/Justificación</i>	05
<i>Marco teórico</i>	08
<i>Objetivo general</i>	10
<i>Objetivos específicos</i>	10
<i>Preguntas</i>	10
<i>Metodología</i>	11
<i>Capítulo 1: ¿Qué es la ansiedad para los jóvenes universitarios?</i>	16
<i>1.1. Definición de Ansiedad</i>	16
<i>1.2. Ansiedad en el Contexto Universitario</i>	19
<i>1.3. Síntomas Comunes</i>	19
<i>1.4. Factores de Riesgo para los Universitarios</i>	20
<i>Capítulo 2: Impacto de la Ansiedad en Distintas Áreas de la Vida de los Estudiantes</i>	23
<i>2.1. Impacto en el Rendimiento Académico</i>	23
<i>2.1.1. Dificultad para Concentrarse y Recordar Información</i>	23
<i>2.1.2. Procrastinación y Evitación de Tareas Académicas</i>	23
<i>2.1.3. Bajo Rendimiento en Exámenes</i>	24
<i>2.1.4. Problemas en la Gestión del Tiempo</i>	24
<i>2.1.5. Reducción de la Participación en Clases y Actividades Extracurriculares</i>	24
<i>2.2. Impacto en la Vida Familiar</i>	25
<i>2.3. Impacto en la Salud Mental y Física</i>	26
<i>2.4. Impacto Económico</i>	26
<i>Capítulo 3: Fuentes de Ansiedad en Estudiantes Universitarios</i>	28
<i>3.1. Presión Académica</i>	28
<i>3.1.1. Altas Expectativas Académicas</i>	28
<i>3.1.2. Carga de Trabajo Intensa</i>	28

3.1.3. Fechas Límite y Evaluaciones Constantes _____	29
3.1.4. Competitividad en el Ambiente Universitario _____	29
3.1.5. Exigencias de Programas de Investigación _____	30
3.1.6. Presión para Publicar y Presentar Investigaciones _____	30
3.2. Expectativas Profesionales _____	30
3.3. Problemas Financieros _____	31
3.4. Presión Social y Relaciones Interpersonales _____	31
3.5. Adaptación a la Vida Universitaria _____	32
3.6. Presión para Equilibrar Múltiples Responsabilidades _____	32
3.7. Perfeccionismo y Miedo al Fracaso _____	33
Capítulo 4: La Ansiedad Universitaria y el Sujeto Neoliberal _____	34
4.1. Presión Académica y el Sujeto Emprendedor _____	34
4.1.1. Altas Expectativas y Autoexplotación _____	35
4.1.2. Carga de Trabajo Intensa y Rendimiento Óptimo _____	35
4.2. Expectativas Profesionales y la Gestión de Sí Mismo _____	35
4.2.1. Competitividad y Aislamiento _____	36
4.3. Problemas Financieros y la Precariedad Económica _____	37
4.4. Presión Social y la Construcción de la Identidad _____	37
4.5. Adaptación a la Vida Universitaria y la Flexibilidad Forzada _____	38
Reflexiones finales _____	40
Referencias _____	42
Anexos _____	48

Introducción

La vida universitaria representa un período de grandes desafíos y transiciones para muchos estudiantes. Lejos de ser un camino lineal, la experiencia académica superior está llena de obstáculos que pueden poner a prueba la resiliencia mental de los jóvenes. Uno de los mayores retos que enfrentan los estudiantes universitarios es el aumento significativo en los niveles de ansiedad.

Los estudiantes se ven inmersos en un entorno altamente competitivo, con exigencias constantes de rendimiento académico, gestión del tiempo y adaptación a nuevas dinámicas sociales. Estas demandas, sumadas a las preocupaciones financieras y las incertidumbres sobre el futuro profesional, crean un caldo de cultivo perfecto para el desarrollo de la ansiedad.

En el caso de los estudiantes universitarios de diversas carreras, la situación se vuelve aún más compleja. Esta carrera, reconocida por su rigor académico y la necesidad de adquirir conocimientos complejos en áreas como la investigación y la práctica clínica, impone una carga adicional que puede desbordar los recursos de afrontamiento de muchos estudiantes.

Pero la ansiedad en los estudiantes universitarios no es solo un problema individual. Este fenómeno está profundamente entrelazado con las estructuras sociales, económicas y culturales que conforman nuestro mundo actual. La creciente influencia del neoliberalismo, con su énfasis en la competitividad, la auto optimización y la gestión constante del futuro, ha moldeado las subjetividades y comportamientos de los estudiantes, exacerbando su ansiedad.

Este trabajo busca explorar la compleja realidad de la ansiedad en los estudiantes universitarios, con un enfoque particular en aquellos que cursan la carrera de medicina, economía, nutrición y comunicación. A través de un análisis exhaustivo de las diversas fuentes de ansiedad, sus impactos en diferentes áreas de la vida estudiantil y la influencia del neoliberalismo en este fenómeno, se pretende brindar una comprensión profunda de este desafío y sentar las bases para futuras estrategias de intervención y apoyo.

Comprender la ansiedad en los estudiantes universitarios no es solo una cuestión académica, sino un imperativo moral y social. Al abordar este problema, no solo se mejora el bienestar

de los jóvenes, sino que también se contribuye a construir una sociedad más saludable y resiliente, capaz de afrontar los desafíos del futuro con confianza y determinación.

Problemática/Justificación

El tema de la ansiedad en jóvenes universitarios me parece un tema sumamente interesante e importante para retomar en un proyecto terminal, debido a existen pocos trabajos en los cuales toman por punto de vista a los jóvenes universitarios y por lo regular toman en cuenta a personas adultas y/o maduras que tienen un trabajo estable y por lo tanto tienen más experiencias en la vida, es por eso que se debería de tomar en cuenta que los jóvenes universitarios pueden o no tener el mismo nivel de madurez que una persona mayor, debido a que se menciona en distintos momentos que la que la edad no es sinónimo de madurez.

La mayor parte de las personas (adultos con más de 30 años) en México no le toman importancia al tema de la ansiedad en los universitarios, puesto que cuando uno mismo les llega a mencionar a sus padres, abuelos tíos etc. que tienen ansiedad creen que el tomar el tema es cómo poner alguna excusa o que solo es algo que dicen solo inventan para no hacer sus deberes o por que se ponen en la etapa de rebeldía o también lo tomarían como una forma para sí poder llamar la atención

En la actualidad, en México surgen temas de gran relevancia y efectos en la vida de las personas que quejan sobre su estado físico, mental y/o emocional, como lo es la ansiedad, debido a que se le define como un trastorno mental, es por eso que la OMS (2022) menciona que un trastorno mental está caracterizado por una alteración significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo y que por lo general puede estar asociado a la angustia o a una discapacidad funcional en otras áreas. También se puede denominar como problema de salud mental, puesto que abarca un panorama más amplio y va englobado con los trastornos mentales, discapacidades psicosociales u otros estadios mentales que están asociados a la angustia.

La vida universitaria involucra cambios en los hábitos y estilos de vida del estudiante universitario, entre ellos asumir un rol autónomo, independiente y propositivo. El estudiante universitario se enfrenta al nuevo mundo y experimenta una serie de demandas que le exigen, éstas a su vez requiere procesos mentales, emocionales de mayor esfuerzo

Principalmente para mí el tema de la ansiedad en la universidad no se debe de tomar “a la ligera”, debido a que en mi experiencia personal de cuando estaba en preparatoria nunca se llegó a hablar sobre temas relacionados con la ansiedad o sobre temas sobre la salud

mental, puesto que no había algún psicólogo o un experto que nos pudiera informar sobre temas que engloban el término de salud mental y es por eso que actualmente creo que cuando uno ve a una situación de alarma deberían informarse un poco más teniendo pláticas o trabajos que tengan que ver con la salud mental.

El término ansiedad ha sido utilizado por diversos grupos de personas, sin embargo, muy pocas de estas personas no tienen una idea clara sobre lo que significa. Distintos grupos de médicos y psicólogos han tratado de definir sus características, puesto que la psicología la ha llegado a definir como una sensación normal que experimenta cualquier persona en una situación de riesgo, de preocupación, de alegría o de miedo intenso.

Se puede considerar que el abordaje del tema de la ansiedad corresponde a la psicología social, puesto que esta implica a una reflexión sobre la posición subjetiva de los aquellas personas que sufren de lo anteriormente mencionado, puesto que cada persona tiene un distinto punto de vista, es importante tomar en cuenta que antes de ingresar a la licenciatura mis conocimientos sobre estos temas no eran suficientes y no tenía idea de lo que significaban y es por eso que yo la veía como algo extraño, como algo sin importancia, puesto a que no sabía nada acerca del tema, pero cuando ingrese a la licenciatura, principalmente

cuando entre a octavo trimestre me di cuenta que en general la salud mental es algo que se debe normalizar y que se debe tener más conocimientos sobre esta misma.

A través de los años, la ansiedad se ha convertido en fenómenos intrínsecos en la sociedad moderna, pero lamentablemente, su presencia y sus repercusiones aún no están completamente normalizadas ni comprendidas. Estos estados emocionales, aunque comunes, muchas veces pasan desapercibidos debido a la tendencia cultural de minimizar o incluso ignorar los problemas de salud mental. Las normas y expectativas sociales contribuyen a la construcción de la identidad individual, y la falta de una comprensión clara y abierta sobre la salud mental, especialmente en lo que respecta a la ansiedad, puede resultar en dificultades para entender y apoyar a aquellos que experimentan trastornos de ansiedad.

Además, el estigma asociado con los problemas de salud mental en muchas culturas agrega una capa adicional de barreras para abordar estos temas de manera abierta y efectiva. Este estigma puede llevar a la ocultación de los síntomas, la falta de acceso a recursos de apoyo y la sensación de vergüenza o culpa entre quienes padecen ansiedad.

Por lo tanto, es crucial abordar estas cuestiones de manera integral y comprensiva. Se ha observado que los entornos universitarios, en particular, pueden ser especialmente propensos a aumentar la ansiedad debido a las presiones académicas, sociales y personales que enfrentan los estudiantes. Por esta razón, se tomó la decisión de trabajar con un grupo de jóvenes universitarios de diversas carreras para explorar más a fondo estas cuestiones y promover la conciencia y la comprensión sobre la ansiedad en el contexto universitario.

Marco teórico

La vida universitaria involucra cambios en los hábitos y estilos de vida del estudiante, entre ellos asumir un rol autónomo, independiente y propositivo. El estudiante universitario se enfrenta al nuevo mundo y experimenta una serie de demandas que le exigen, a su vez, procesos mentales, emocionales y conductuales de mayor esfuerzo.

Por otra parte, el Universal (2015) en un artículo menciona que la ansiedad se entiende como el estado en que una persona experimenta un sentimiento de incomodidad cuyo origen, con frecuencia es inespecífico o desconocido para el individuo, aunque en otras palabras también se puede definir como reacción compleja del sujeto frente a situaciones y estímulos actual o "peligrosos".

Uno de los principales factores estresantes que afectan a los estudiantes universitarios se produce en el ámbito académico en la transición de la preparatoria a la universidad, siendo este el factor estresante "más común" que puede conducir a bajos niveles de conocimientos, habilidades y capacidades que los estudiantes adquieren en sus entornos académicos. El distinto nivel académico, la evaluación de los profesores y la evaluación de cada estudiante individualmente se pueden llegar a ver afectados. Estudios han encontrado que la vulnerabilidad de los estudiantes al ingresar a la universidad está relacionada con el alto nivel de ansiedad que experimentan en los primeros meses, presentando carga de trabajo, entrega de tareas escolares, exámenes y entrega de proyectos finales, este último se puede decir que contribuye a niveles más altos de ansiedad en los estudiantes (Condoyque Méndez et al. 2016).

Sin embargo, la ansiedad es un fenómeno complejo que no se limita a la experiencia individual, sino que también puede manifestarse a nivel colectivo. En "Amor en tiempos de odio", Nancy Caro explora la intersección entre las emociones personales y los contextos sociales y políticos que pueden exacerbar o mitigar estas experiencias (Caro, 2000). Este enfoque nos permite abordar la ansiedad desde una perspectiva multidimensional que incluye enfoques literarios, sociológicos y psicológicos, trascendiendo las explicaciones psiquiátricas tradicionales.

Desde la perspectiva individual, Nancy Caro describe cómo la ansiedad puede surgir en individuos a partir de experiencias personales de amor, pérdida y conflicto. La autora sugiere que la ansiedad no es solo un síntoma de desorden mental, sino una respuesta natural a situaciones de inestabilidad y amenaza. En su obra, enfatiza la importancia del contexto emocional y relacional en la génesis de la ansiedad, destacando cómo las relaciones humanas pueden ser tanto una fuente de ansiedad como un medio para su resolución (Caro, 2000).

Más allá del individuo, Caro analiza cómo la ansiedad puede permear grupos sociales enteros, especialmente en tiempos de crisis y cambios socio-políticos. La autora explora cómo las tensiones políticas, la inseguridad económica y los conflictos bélicos pueden generar un estado de ansiedad colectiva. En este sentido, la ansiedad se convierte en una experiencia compartida que puede influir en el comportamiento y las actitudes de comunidades enteras (Caro, 2000).

Desde un punto de vista sociológico, la ansiedad puede ser vista como un reflejo de las estructuras sociales y las dinámicas de poder. Caro examina cómo la desigualdad, la opresión y la injusticia pueden generar ansiedad tanto en individuos como en comunidades. La ansiedad colectiva puede ser un indicador de problemas sociales subyacentes que requieren atención y acción (Caro, 2000).

Aunque no se centra exclusivamente en la psiquiatría, Caro reconoce la importancia de comprender los mecanismos psicológicos de la ansiedad. Ella explora cómo el estrés, el trauma y las experiencias adversas pueden contribuir a la ansiedad, y cómo las intervenciones psicológicas pueden ayudar a mitigar sus efectos. Sin embargo, enfatiza que estas intervenciones deben considerar el contexto social y relacional del individuo (Caro, 2020).

Objetivo General:

Analizar las causas, impactos y factores subyacentes de la ansiedad en estudiantes universitarios, con un enfoque particular en aquellos que cursan la carrera de medicina, economía, nutrición y comunicación para comprender a profundidad este fenómeno y sentar las bases para futuras estrategias de intervención y apoyo.

Objetivos Específicos:

1. Identificar y examinar las principales fuentes de ansiedad que enfrentan los estudiantes universitarios, incluyendo factores académicos, sociales, económicos y personales, con especial atención a las demandas específicas de la carrera de medicina economía, nutrición y comunicación.
2. Explorar el impacto multidimensional de la ansiedad en la vida de los estudiantes universitarios, abarcando áreas como el rendimiento académico, la salud mental y física, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son las principales fuentes de ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios, particularmente aquellos que cursan la carrera de medicina, economía, nutrición y comunicación y cómo se diferencian de las fuentes de ansiedad en otros contextos?
2. ¿De qué manera la ansiedad afecta el rendimiento académico, la salud mental y física, las relaciones interpersonales y el bienestar general de los estudiantes universitarios, y cómo estas áreas se interrelacionan?
3. ¿Cómo influyen los factores sociales, económicos y culturales, como el neoliberalismo, en la prevalencia y manifestación de la ansiedad en los estudiantes universitarios, y cómo se pueden abordar estos factores subyacentes?

Metodología

En este trabajo de investigación se realizará una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicos utilizando palabras clave relevantes como "psicología social", "ansiedad", "jóvenes universitarios" Se incluirán estudios empíricos, revisiones teóricas publicados en los últimos años. La información recopilada se analizó y sintetizó con el fin de identificar los principales hallazgos en el trabajo de campo.

Para poder hacer uso de algún tipo de metodología, se debe tener en cuenta su objeto de estudio, ya que como se sabe existen dos tipos de métodos (cualitativo y cuantitativo), los cuales difieren en sus aplicaciones para la comprensión de un problema a investigar. En el presente trabajo utilizamos el método cualitativo, el cual entre otros elementos busca: describir, comprender los significados que el sujeto le atribuyen a la realidad e interpretar los sentidos que le asigna a su experiencia subjetiva, además de concebir al sujeto en su contexto tanto histórico como en las relaciones que establece y la situación en donde se desenvuelve. (Baz, 2002).

La investigación cualitativa tiene diferentes técnicas de aplicación de las cuales se pueden utilizar para la entrevista grupal, que consiste en un proceso interpretativo, que examina un problema social, también abarca el estudio, uso y recolección de una variedad de materiales empíricos como el estudio de casos, experiencias personales, historias de vida, textos observacionales e interacciones, como lo explica Vilar (2019), con la finalidad de buscar y conocer el sentido que los sujetos le dan a su forma de expresarse. El estudio cualitativo tiene como enfoque evaluar y explicar la información obtenida para desarrollar la investigación, este mismo nos ayuda a apoyarnos en técnicas como la entrevista grupal, ya que con esto se tiene la oportunidad de conocer acerca de un grupo social.

En base a lo que anteriormente se mencionó, para esta investigación se utilizara como herramienta metodológica la entrevista grupal, pues de acuerdo a lo que expone Bleger (1979) es la técnica de un conjunto de instrumentos para construir un discurso, el cual sea coherente y diverso, además que sirve para conocer los procesos de subjetivación, en los cuales intervienen las significaciones las cuales son generadas dentro de un grupo. Esta técnica es considerada pertinente en la psicología social, puesto que de ahí provienen los

referentes teóricos para poder elaborar un discurso alrededor del tema del cual se va a investigar.

Las entrevistas de grupo forman un elemento fundamental para un trabajo de investigación ya que son útiles para recabar información de diversas personas, también sirve de ayuda para provocar una discusión o debate sobre de lo que se está hablando y al igual que sirven de ayuda para que se pueda conocer las opiniones de diversas personas

Al realizar la entrevista es importante que entrevistador o moderador intervenga lo menos que pueda para no interrumpir las ideas de los entrevistados, pero en ocasiones si es pertinente la interrupción para que se puede a llegar a cambiar el tema de la conversación, pero aun así la entrevista en grupo no ayuda a conocer perspectivas individuales, en tanto la propia interacción con el grupo obliga a asumir papeles en el comportamiento que a menudo no tienen un correlato en la vida real. El participante discreto, puede ser aquel que apenas hace uso de la palabra en el grupo, puede que tenga una buena historia que contar, pero sólo será posible hacerla emerger mediante una entrevista fuera del grupo.

El estudio cualitativo tiene como enfoque evaluar y explicar la información obtenida para desarrollar nuestra investigación, este mismo nos ayuda a apoyarnos en técnicas como la entrevista grupal, ya que con esto tenemos la oportunidad de conocer acerca de un grupo social y así mismo, aprender sobre su cultura, relaciones sociales, sus comportamientos, entre otros.

Para la realización de este trabajo se utilizó como herramienta metodológica la entrevista grupal, pues de acuerdo a lo que expone Bleger (1979) es la técnica de un conjunto de instrumentos para construir un discurso, el cual sea coherente y diverso, además que sirve para conocer los procesos de subjetivación, en los cuales intervienen las significaciones que son generadas dentro de un grupo. Esta técnica es considerada pertinente en la psicología social, ya que de ahí provienen los referentes teóricos para poder elaborar un discurso alrededor del tema a investigar.

Es por esto que, se usó esta técnica, con la finalidad de conocer el discurso grupal y así poder llevar a cabo las interpretaciones en el cual juegan todo tipo de ideales, posturas y proyectos del grupo con el que se trabajó. Partimos entonces que se hace una aproximación a la

subjetividad, gracias a que las entrevistas se realizaron en grupo, en donde los investigadores pueden observar y escuchar, pero solo una persona coordina y llevan a cabo la dirección de la entrevista.

El hacer uso de las entrevistas grupales permite la interacción y la discusión entre los participantes, lo que puede conducir a una generación de datos más rica y diversa. Los participantes pueden compartir sus perspectivas, experiencias y opiniones sobre el tema en el cual se está hablando y, por lo tanto, se enriquece la información del trabajo de campo enriqueciendo la comprensión del tema investigado.

Las interacciones dentro de las entrevistas grupales pueden revelar dinámicas sociales, roles y normas, que pueden llegar a tornarse relevantes para la investigación. Al observar cómo los participantes interactúan entre sí, se pueden obtener diferentes respuestas u opiniones y que en cambio en una entrevista individual no.

Al momento de reunir a un grupo de personas con experiencias o perspectivas diversas sobre un tema, las entrevistas grupales pueden ayudar a explorar y comprender diferentes puntos de vista de manera más eficiente. Lxs entrevistadxs pueden responder y reaccionar a las opiniones de los demás, lo que puede generar una comprensión más profunda del tema que se está discutiendo.

La dinámica grupal puede fomentar la participación activa de los participantes y promover un ambiente en el que se sientan cómodos para compartir ideas y reflexiones. Esto puede estimular la creatividad y la generación de nuevas ideas, ya que los participantes pueden inspirarse mutuamente y construir sobre las contribuciones de los demás.

En comparación con las entrevistas individuales, las entrevistas grupales pueden ser más “eficientes” en términos de tiempo y recursos. Al entrevistar a varios participantes al mismo tiempo, se puede recopilar una cantidad significativa de datos en una sola sesión.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que las entrevistas grupales también presentan desafíos, como la gestión de la dinámica grupal, el equilibrio de las voces y la posibilidad de influencia mutua entre los participantes. Por lo tanto, es fundamental diseñar cuidadosamente la metodología de las entrevistas grupales y considerar si son apropiadas para los objetivos y el contexto de la investigación

A partir del texto de Amanda Coffey y Paul Atkinson titulado *“Encontrar el sentido a los datos cualitativos Estrategias complementarias de investigación”* se mencionan que los entrevistadores o deben de ser capaces de manejar lo más importante de los datos por medio de la codificación o de un análisis para así obtener distintas categorías. La codificación es una técnica confiable para sistematizar, manejar y recuperar los segmentos más significativos de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Dado que la investigación está orientada al método cualitativo, se tiene que destacar que el proceso de “La codificación de los datos cualitativos le permite al investigador reconocerlos y contextualizarlos” (Coffey, A. y Atkinson 2005)

Para lograr la codificación es necesario leer y/o escuchar más de una vez las entrevistas (si es que las entrevistas fueron grabadas) que se realizaron para que los datos obtenidos no sean malinterpretados y poder recordar con más claridad que es lo que pasaba en esos momentos.

A partir de los códigos que se logren crear se pueden obtener diferentes vínculos donde a partir de esto se puede obtener las categorías de análisis los cuales nos servirán para hacer un amplio análisis de la entrevista realizada. Coffey y Atkinson (2005) mencionan que los códigos vinculan diferentes segmentos o ejemplos presentes en los datos. Estos datos se traen y se reúnen para crear categorías que definimos con base en alguna propiedad o elemento común.

A partir de la codificación que como investigadores desarrollemos pueden surgir otras formas de verlo, es decir podemos desarrollar otras cuestiones como son la conceptualización de datos, planteamiento de nuevas preguntas, así como posibles respuestas sobre las diferentes relaciones que existen entre ellos

Es crucial destacar que la metodología de este trabajo no se limitó únicamente a las entrevistas grupales formales y la revisión de literatura académica. Una parte significativa de la investigación se enriqueció mediante conversaciones informales y observaciones no estructuradas que se desarrollaron fuera de los encuadres metodológicos tradicionales. Estas interacciones espontáneas, que ocurrieron en diversos contextos universitarios como en la cafetería y espacios comunes, los cuales proporcionaron insights valiosos y un contexto más

profundo para nuestra comprensión del fenómeno estudiado. La naturaleza menos formal de estas interacciones permitió que los estudiantes se expresaran con mayor libertad, revelando aspectos de su experiencia que quizás no habrían surgido en un entorno más estructurado. Además, es importante señalar que, si bien el planteamiento inicial del estudio se enfocaba exclusivamente en estudiantes de medicina, el alcance de la investigación se amplió considerablemente para incluir a estudiantes universitarios de diversas disciplinas. Esta decisión de diversificar la muestra surgió de las observaciones preliminares que sugerían que las experiencias y desafíos identificados no eran exclusivos de los estudiantes de medicina, sino que resonaban en toda la comunidad universitaria. La inclusión de estudiantes de diferentes carreras como economía, comunicación y nutrición, la cual permitió obtener una perspectiva más amplia y representativa de la experiencia universitaria en relación con el tema. Esta diversidad enriqueció significativamente los hallazgos, permitiendo identificar tanto patrones comunes como variaciones específicas según el campo de estudio, lo que a su vez proporcionó una comprensión más matizada y holística del fenómeno en cuestión.

Capítulo 1: ¿Qué es la ansiedad para los jóvenes universitarios?

1.1. Definición de Ansiedad

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupantes y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. Es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés y puede ser beneficiosa en algunas situaciones, ayudando a los individuos a mantenerse alerta y concentrados, así como a motivarlos para afrontar desafíos (National Institute of Mental Health, 2024).

Desde la perspectiva de los estudiantes universitarios, mencionan que la ansiedad se puede experimentar de diversas maneras. Como describe uno de los entrevistados: *“La ansiedad es como una sensación de inquietud y nerviosismo que a veces aparece cuando enfrentamos situaciones desconocidas o desafiantes.”* Otro entrevistado la define como *“una voz interior constante que me dice que algo podría salir mal o estoy haciendo mal, incluso cuando no hay una razón aparente para preocuparse.”* Un tercer estudiante menciona que es *“estar en un estado de alerta constante, incluso ante situaciones que no deberían generar tanto estrés.”* Estas descripciones personales ilustran la naturaleza subjetiva y variada de la experiencia de ansiedad entre los jóvenes universitarios.

Es entonces en base a las palabras de los entrevistados se puede ver que la ansiedad se manifiesta de distintas formas, es por eso que a continuación se muestran las dos formas principales que la que la ansiedad se manifiesta:

Ansiedad Adaptativa: Esta forma de ansiedad es una respuesta normal y saludable a situaciones estresantes. Por ejemplo, sentirse ansioso antes de un examen puede motivar a un estudiante a estudiar más y estar mejor preparado. Este tipo de ansiedad es temporal y desaparece una vez que la situación estresante ha pasado (American Psychological Association, 2024).

Ansiedad Patológica: Cuando la ansiedad es excesiva, prolongada y desproporcionada en relación con la situación, se convierte en patológica. Esta forma de ansiedad interfiere significativamente con la vida diaria y puede manifestarse en trastornos de ansiedad como lo es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad social, entre otros (Mayo Clinic, 2024).

Principales tipos de trastornos de ansiedad.

1. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG):

Este trastorno es caracterizado por una preocupación excesiva y persistente sobre diversas cosas, como la salud, el trabajo, las interacciones sociales y las situaciones cotidianas. Las personas con TAG encuentran difícil controlar su preocupación y suelen anticipar desastres, incluso cuando no hay razones claras para hacerlo (National Institute of Mental Health, 2024).

2. Trastorno de Pánico:

Este trastorno implica ataques de pánico recurrentes e inesperados, que son períodos repentinos de miedo intenso que alcanzan su máximo en minutos. Durante un ataque de pánico, una persona puede experimentar palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar, sensación de asfixia e incluso el miedo a perder el control. (American Psychological Association, 2024).

3. Trastorno de Ansiedad Social:

Mejor conocido como fobia social, este trastorno implica una ansiedad intensa o miedo a ser juzgado, evaluado negativamente o rechazado en una situación social o de desempeño. Las personas con este trastorno suelen evitar situaciones sociales o soportarlas con gran ansiedad (Mayo Clinic, 2024).

4. Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC):

Aunque se clasifica separadamente en el DSM-5, está relacionado con la ansiedad. Se principalmente este trastorno se caracteriza por pensamientos intrusivos y recurrentes

(obsesiones) y comportamientos repetitivos (compulsiones) que la persona siente la necesidad de realizar para reducir la ansiedad generada por las obsesiones (National Institute of Mental Health, 2024).

Factores Fisiológicos y Psicológicos de la Ansiedad

La ansiedad es el resultado de una compleja interacción entre factores fisiológicos tanto como psicológicos. A nivel fisiológico, la respuesta de ansiedad implica la activación del sistema nervioso autónomo, particularmente la rama simpática, está prepara al cuerpo para la respuesta de "lucha o huida". Este proceso incluye la liberación de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina, que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la glucosa en sangre para proporcionar energía rápida al cuerpo (Kessler et al., 2005).

A nivel psicológico, la ansiedad puede ser influenciada por factores como:

Pensamientos y creencias disfuncionales: Las interpretaciones erróneas de situaciones neutrales o ambiguas como peligrosas pueden aumentar los niveles de ansiedad.

Aprendizaje y experiencias pasadas: Experiencias traumáticas o estresantes previas pueden predisponer a una persona a respuestas de ansiedad en situaciones similares en el futuro.

Personalidad: Las personas con ciertos rasgos de personalidad, como la inestabilidad emocional, pueden ser o no más propensas a experimentar ansiedad (American Psychological Association, 2024).

Prevalencia de la Ansiedad

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), alrededor del 3.6% de la población mundial sufre de trastornos de ansiedad. En el contexto universitario, la prevalencia de la ansiedad es significativamente más alta debido a las múltiples presiones académicas y sociales que enfrentan los estudiantes (American College Health Association, 2024).

1.2. Ansiedad en el Contexto Universitario

En el contexto universitario, la ansiedad es una preocupación común entre los estudiantes debido a las múltiples demandas y expectativas académicas. Un estudio de la American College Health Association encontró que el 63% de los estudiantes universitarios en Estados Unidos reportaron sentirse abrumados por la ansiedad en el último año (American College Health Association, 2024). En América Latina, los datos también reflejan una alta prevalencia de ansiedad entre los estudiantes universitarios, con estudios indicando que alrededor del 40% de los estudiantes experimentan niveles significativos de ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2024).

1.3. Síntomas Comunes

Los síntomas de ansiedad pueden variar ampliamente entre los estudiantes universitarios, pero generalmente incluyen síntomas físicos, emocionales, cognitivos, conductuales, los cuales se describirán a continuación.

Síntomas físicos: Estos pueden incluir palpitaciones, sudoración, temblores y tensión muscular. Un estudiante puede sentir una opresión en el pecho o dificultades para respirar en situaciones de alta o estrés. (Mayo Clinic, 2024).

Síntomas emocionales: La preocupación excesiva, la irritabilidad y el miedo persistente son comunes. Los estudiantes a menudo se sienten abrumados por pensamientos negativos y catastrofistas sobre su desempeño académico (American Psychological Association, 2024).

Síntomas cognitivos: Las dificultades para concentrarse, la confusión y los pensamientos repetitivos sobre posibles fracasos son frecuentes. Esto puede llevar a una disminución en la capacidad para procesar información y estudiar efectivamente (Kessler et al., 2005).

Síntomas conductuales: La evitación de situaciones estresantes, como exámenes o presentaciones, y el uso de sustancias como una forma de autocontrol son comportamientos comunes entre los estudiantes ansiosos. (Anxiety and Depression Association of America, 2024).

1.4. Factores de Riesgo para los Universitarios

Los estudiantes universitarios están expuestos a una variedad de factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad como los son los factores personales, académicos y sociales:

Es por eso que es importante notar la relación entre la ansiedad y el estrés en este contexto. Tal y como lo menciona Ale: *"La ansiedad a menudo precede al estrés. La puedo como ver como un tipo de anticipación de una situación desafiante puede generar ansiedad, y si la situación se llega a durar un poco más puesto que se puede llegar a convertir en estrés."*

Es decir, cuando alguien anticipa que enfrentará una situación difícil, puede empezar a sentir ansiedad. Si la situación desafiante persiste durante un tiempo prolongado, esa ansiedad inicial puede transformarse en estrés. Sé podría decir que la ansiedad es la respuesta anticipatoria a un desafío, mientras que el estrés es la respuesta prolongada a la duración de ese desafío.

Factores personales: La edad y el género son variables importantes, en las mujeres reportan mayores niveles de ansiedad que los hombres. Además, los antecedentes familiares de trastornos de ansiedad pueden aumentar la susceptibilidad (National Institute of Mental Health, 2024).

Tal y como lo menciona Caro: "Las expectativas familiares, especialmente en cuanto a rendimiento académico y el haber elegido la carrera que estoy estudiando, pueden generar mucha ansiedad. A veces siento que hay una gran carga de responsabilidad sobre mis hombros puesto a que soy la hermana mayor y me dicen que soy el ejemplo de mis hermanos."

Un ejemplo concreto es el testimonio anterior, en el cual se describen las expectativas familiares en torno al rendimiento académico y el rol que tiene como hermana mayor generan una gran carga de responsabilidad, incrementando su ansiedad. Este caso ilustra cómo las

presiones familiares y las expectativas de género se entrelazan, exacerbando la ansiedad en las mujeres, pero por otra parte esto se ve de igual manera con hombres, puesto que, en una plática externa a las entrevistas en grupo, un chico también compartió algo similar a lo que Caro compartió, a pesar de que la ansiedad se ve más en mujeres también se puede ver con los hombres, pero no se platica ya sea por pena a compartir sus experiencias frente a desconocidos.

Factores académicos: La carga de trabajo, las expectativas de desempeño y la presión de los exámenes son factores significativos que pueden desencadenar ansiedad en los estudiantes universitarios. Un estudio realizado por el National Institute of Mental Health destaca que el 31% de los estudiantes reportan que la ansiedad afecta su desempeño académico (National Institute of Mental Health, 2024).

Es entonces que Gabriel menciona algo con respecto al párrafo anterior en el cual plantea que: *“La incertidumbre sobre mi futuro académico, como cuál va a ser mi calificación en cada trimestre si voy a sacar B o MB, esto me genera mucha ansiedad.”*

Por lo tanto, se podría decir que la ansiedad en los estudiantes universitarios está fuertemente influenciada por el entorno académico, destacando la carga de trabajo y la presión de las evaluaciones como factores predominantes. El testimonio de Gabriel ilustra cómo la incertidumbre respecto al desempeño académico puede exacerbar esta ansiedad, subrayando la necesidad de abordar estos factores de manera integral. Implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés es crucial para mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico.

Factores sociales: Las relaciones interpersonales y la necesidad de adaptación a un nuevo entorno pueden ser estresantes. La transición a la vida universitaria a menudo implica alejarse de la familia y amigos, lo cual puede ser una fuente significativa de ansiedad (World Health Organization, 2024)

Los factores sociales durante la transición a la vida universitaria, como las relaciones interpersonales y la adaptación a un nuevo entorno, pueden generar ansiedad significativa en los estudiantes. Juan destacó que “... lo que me provoca ansiedad es esa idea de ser juzgado por los demás, aunque no los conozca...”, subrayando cómo las preocupaciones sobre la percepción social pueden intensificar el estrés emocional.

Capítulo 2: Impacto de la Ansiedad en Distintas Áreas de la Vida de los Estudiantes

2.1. Impacto en el Rendimiento Académico

La ansiedad puede tener un efecto devastador en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Los síntomas de ansiedad, como la dificultad para concentrarse, la preocupación excesiva y los ataques de pánico, pueden interferir con la capacidad de los estudiantes para estudiar y participar en actividades académicas.

Un estudio de Eisenberg, Hunt y Speer (2013) encontró que los estudiantes universitarios con altos niveles de ansiedad tenían más probabilidades de reportar bajo rendimiento académico y faltar a clases.

Además, la ansiedad puede llevar a la procrastinación y la evasión de responsabilidades académicas. Los estudiantes ansiosos pueden posponer la preparación para exámenes o la finalización de trabajos debido al miedo al fracaso o a la abrumadora sensación de no ser capaces de manejar las tareas (Cassady & Johnson, 2002). Esta evitación puede crear un ciclo vicioso, donde la acumulación de tareas aumenta aún más la ansiedad.

2.1.1. Dificultad para Concentrarse y Recordar Información

Uno de los efectos más evidentes de la ansiedad es la dificultad para concentrarse. La preocupación constante y los pensamientos intrusivos pueden hacer que los estudiantes se distraigan fácilmente y tengan problemas para enfocarse en sus estudios (Owens, Stevenson, Hadwin, & Norgate, 2012). Esta falta de concentración no solo afecta la capacidad para aprender nueva información, sino que también puede dificultar la recuperación de conocimientos previamente adquiridos durante los exámenes.

2.1.2. Procrastinación y Evitación de Tareas Académicas

La ansiedad también puede llevar a la procrastinación y a la evitación de tareas académicas. Los estudiantes ansiosos pueden postergar la preparación para exámenes o la realización de trabajos debido al miedo al fracaso o a la sensación de estar abrumados (Saddler & Sacks, 1993). Según Cassady y Johnson (1993), la ansiedad por los exámenes puede ser un predictor significativo de la procrastinación académica, lo cual agrava el estrés y la ansiedad a medida que se acercan las fechas límite.

2.1.3. Bajo Rendimiento en Exámenes

El rendimiento en los exámenes puede verse particularmente afectado por la ansiedad. Los ataques de pánico o la intensa preocupación antes y durante un examen pueden llevar a un rendimiento inferior al esperado, incluso en estudiantes que están bien preparados. Un estudio de Cassady y Johnson (2002) mostró que los estudiantes con altos niveles de ansiedad por los exámenes tienden a obtener calificaciones más bajas, independientemente de su capacidad o preparación académica.

2.1.4. Problemas en la Gestión del Tiempo

La ansiedad puede interferir significativamente en la capacidad de los estudiantes para gestionar eficazmente su tiempo. La preocupación constante y la sensación de abrumó pueden dificultar la organización de sus tareas y prioridades (Britton & Tesser, 1991). Esto a menudo resulta en una planificación deficiente y la acumulación de trabajo, creando un ciclo continuo de estrés. Como Mari señala, "*La gestión del tiempo es otro aspecto estresante. Equilibrar clases, estudios, actividades y trabajo puede ser desafiante.*" Es por ende que hay que tomar en cuenta la importancia de desarrollar habilidades efectivas de manejo del tiempo para reducir el impacto de la ansiedad en el rendimiento académico y el bienestar personal.

2.1.5. Reducción de la Participación en Clases y Actividades Extracurriculares

La participación activa en clases y actividades extracurriculares es fundamental para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Sin embargo, los estudiantes que piensan que tienen ansiedad pueden evitar hablar en clase, participar en discusiones o unirse a grupos de estudio por miedo a ser evaluados negativamente (Russell & Topham, 2012). Esta evitación puede limitar su aprendizaje y su capacidad para desarrollar habilidades sociales y profesionales importantes. Es por eso que Sofía compartió su experiencia: *“Tuve ansiedad antes de mi primera presentación en clase en esa donde te preguntan de que carrera eres cómo te llamas y esas cosas. En la preparatoria, no tenía que hablar frente a un grupo grande, y eso me generaba nervios.”*

La ansiedad puede ser un obstáculo significativo que impide a los estudiantes expresarse plenamente en el aula, participar en discusiones y colaborar en grupos de estudio. Este temor a la evaluación negativa puede limitar no solo su aprendizaje académico, sino también la oportunidad de cultivar habilidades sociales y profesionales esenciales para su futuro. La experiencia de Sofía, quien enfrentó ansiedad antes de su primera presentación en clase, ilustra cómo esta condición puede impactar negativamente la confianza y la participación activa en entornos académicos nuevos y desafiantes.

2.2. Impacto en la Vida Familiar

La ansiedad no solo afecta a los estudiantes a nivel individual, sino que también puede tener repercusiones significativas en sus relaciones familiares. Las investigaciones indican que la ansiedad puede generar tensiones y conflictos en el hogar. Por ejemplo, los estudiantes con altos niveles de ansiedad pueden volverse más irritables, retraídos, introvertidos, lo que puede llevar a malentendidos y peleas con los miembros de la familia (Cummings, Davies, & Campbell, 2000).

Además, los padres y hermanos de estudiantes ansiosos pueden experimentar estrés y preocupación debido a la condición de su ser querido. Según un estudio de Lawrence et al. (2008), las familias de individuos con trastornos de ansiedad a menudo reportan altos niveles

de carga emocional y dificultades en sus propias vidas debido a la necesidad de apoyo continuo.

En particular, las expectativas familiares pueden ejercer una presión significativa sobre los estudiantes universitarios. En las entrevistas realizadas, muchos participantes mencionaron que, al ser los hermanos mayores, sentían una gran responsabilidad por cumplir con las expectativas de sus padres y ser un ejemplo para sus hermanos menores.

De esta manera, la ansiedad puede afectar no solo la dinámica familiar inmediata, sino también generar tensiones debido a las altas expectativas y roles que los estudiantes deben asumir dentro de su núcleo familiar.

2.3. Impacto en la Salud Mental y Física

La ansiedad tiene una relación bidireccional con otros problemas de salud mental. Los estudiantes que sufren de ansiedad a menudo también experimentan depresión, trastornos de sueño y problemas de alimentación. La co-ocurrencia de ansiedad y depresión es particularmente común y puede complicar el tratamiento y la recuperación (Kessler et al., 2005).

A nivel físico, la ansiedad crónica puede llevar a problemas de salud como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y enfermedades cardiovasculares. Según la Mayo Clinic (2024), el estrés constante asociado con la ansiedad puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo a los estudiantes más susceptibles a enfermedades.

2.4. Impacto Económico

La ansiedad también puede tener un impacto económico significativo en la vida de los estudiantes y sus familias. Los costos asociados con el tratamiento de la ansiedad, que pueden incluir terapia, medicación y otros recursos de salud mental, pueden ser considerables. Un informe de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA,

2024) indica que el tratamiento de los trastornos de ansiedad es una carga financiera significativa para muchas familias.

Además, la ansiedad puede afectar la capacidad de los estudiantes para mantener trabajos a tiempo parcial o becas que requieren un cierto rendimiento académico. La disminución del rendimiento académico y las ausencias pueden llevar a la pérdida de estas fuentes de ingresos, aumentando aún más el estrés financiero (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007). por lo tanto, es que Ale expresa lo siguiente: “... *Mantenerme al día con los gastos universitarios y las facturas es un constante recordatorio de las responsabilidades financieras debido a que mi trabajo siento que no me pagan muy bien.*” Esta situación subraya la importancia de apoyar a los estudiantes no solo en términos de salud mental, sino también en el manejo efectivo de sus recursos económicos para garantizar un entorno universitario más equitativo y sostenible para todos.

Capítulo 3: Fuentes de Ansiedad en Estudiantes Universitarios

3.1. Presión Académica

Uno de los principales desencadenantes de la ansiedad en los estudiantes universitarios es la presión académica. Las altas expectativas para obtener buenas calificaciones, cumplir con las fechas límite y destacarse en una población competitiva pueden ser abrumadoras. Según un estudio de Beiter et al. (2015), el 54% de los estudiantes universitarios reportó que la presión académica era una fuente significativa de estrés. La carga de trabajo intensa y la dificultad de los cursos en las diversas carreras universitarias, que a menudo incluye la comprensión de teorías complejas y la aplicación de métodos de investigación rigurosos, contribuyen notablemente a esta presión.

La presión académica es una de las fuentes más comunes y significativas de ansiedad para los estudiantes universitarios, y los estudiantes de medicina, economía, nutrición y comunicación no son la excepción. Esta presión puede manifestarse de varias formas, incluyendo las altas expectativas académicas, la carga de trabajo, las fechas límite y la competitividad en el ambiente universitario.

3.1.1. Altas Expectativas Académicas

Los estudiantes universitarios a menudo se enfrentan a altas expectativas tanto de sus profesores como de sí mismos. La búsqueda de la excelencia académica es una característica común en los estudiantes de esta disciplina, quienes a menudo aspiran a obtener calificaciones sobresalientes para acceder a programas de posgrado y oportunidades profesionales prestigiosas. Según Beiter et al. (2015), más del 50% de los estudiantes universitarios reportan que las expectativas académicas son una fuente importante de estrés. Este estudio subraya cómo las expectativas de alcanzar altas calificaciones y destacarse académicamente pueden aumentar significativamente la ansiedad.

3.1.2. Carga de Trabajo Intensa

La carga de trabajo en la carrera de medicina o en cualquier carrera universitaria es significativa, requiriendo que los estudiantes dediquen largas horas al estudio de teorías complejas, lectura extensa y realización de investigaciones. La necesidad de manejar múltiples tareas simultáneamente, como trabajos, exámenes, presentaciones y prácticas, puede resultar abrumadora. Según Misra y McKean (2000), esta percepción de una carga excesiva está estrechamente vinculada con niveles elevados de estrés y ansiedad entre los estudiantes universitarios. Es entonces que Juan nos menciona lo siguiente: *"Recuerdo sentirme abrumado al inicio de mi primer trimestre. Había mucha más lectura y trabajo en equipo. La presión por obtener buenos resultados fue intensa y más porque nos dejaban muchos trabajos de un día para otro."* Esta intensa demanda académica puede dejar a los estudiantes exhaustos y con la constante sensación de estar rezagados en sus responsabilidades académicas.

3.1.3. Fechas Límite y Evaluaciones Constantes

Las fechas límite y las evaluaciones constantes son otras fuentes importantes de presión académica. Los estudiantes de universitarios deben gestionar múltiples plazos para entregas de trabajos y exámenes, lo que puede generar una sensación de urgencia y estrés continuo. Un estudio de Kausar (2010) encontró que la gestión del tiempo y la proximidad de las fechas límite son factores críticos que contribuyen a la ansiedad en los estudiantes. La presión para cumplir con estos plazos sin comprometer la calidad del trabajo académico puede ser una fuente significativa de tensión.

3.1.4. Competitividad en el Ambiente Universitario

El ambiente competitivo de la universidad puede aumentar la ansiedad entre los estudiantes de universitarios. La competencia por obtener altas calificaciones, becas, pasantías y recomendaciones para programas de diplomados crea un entorno en el que los estudiantes constantemente se comparan entre sí. Según el estudio de Stoeber, Hutchfield y Wood (2008), la competitividad académica y el perfeccionismo están fuertemente asociados con la

ansiedad y el estrés. Los estudiantes que perciben a sus compañeros como rivales pueden sentir una presión adicional para sobresalir, lo que puede contribuir a niveles más altos de ansiedad. Es entonces que Mari expresa esta preocupación: *"La competencia en el ámbito escolar es un desencadenante de ansiedad. Compararme con mis compañeros y preocuparme por querer sacar MB puede ser estresante."* Nosotros como estudiantes frecuentemente nos sentimos presionados por destacarnos, obtener las mejores calificaciones y asegurar oportunidades para el futuro. Esta competencia puede generar niveles elevados de estrés y ansiedad, ya que nos enfrentamos a la constante necesidad de compararse con los demás y cumplir con expectativas académicas.

3.1.5. Exigencias de Programas de Investigación

En las carreras de medicina, economía, nutrición y comunicación la participación en proyectos es una parte crucial de la formación académica. Los estudiantes no solo deben aprender a diseñar y llevar a cabo estudios, sino también a analizar datos y presentar sus hallazgos de manera coherente y rigurosa. Este proceso puede ser particularmente estresante debido a la complejidad de las metodologías de investigación y la necesidad de precisión y atención al detalle. Según Lovitts (2001), los estudiantes de posgrado en disciplinas de investigación, como la medicina y las otras carreras antes mencionadas, a menudo experimentan altos niveles de estrés debido a las demandas de la investigación académica.

3.1.6. Presión para Publicar y Presentar Investigaciones

La presión para publicar investigaciones en revistas académicas y presentar en conferencias también puede contribuir a la ansiedad. Los estudiantes de universitarios, especialmente aquellos que aspiran a continuar con estudios de posgrado, sienten la necesidad de construir un currículum sólido a través de publicaciones y presentaciones. Esta presión puede ser abrumadora, ya que requiere no solo producir investigaciones de alta calidad, sino también someterse a un riguroso proceso de revisión por pares. Según un estudio de Golde (2005), la presión para publicar es una fuente significativa de estrés para los estudiantes de posgrado, afectando su salud mental y bienestar.

3.2. Expectativas Profesionales

Los estudiantes de universitarios a menudo sienten una presión adicional relacionada con sus futuras carreras. La expectativa de lograr un desempeño sobresaliente para acceder a programas de posgrado, pasantías y oportunidades laborales es alta. Según Myers et al. (2012), los estudiantes de medicina, economía, nutrición y comunicación a menudo experimentan ansiedad relacionada con su futuro profesional, incluyendo preocupaciones sobre la obtención de licencias, la competencia en el mercado laboral y el éxito en sus prácticas clínicas.

3.3. Problemas Financieros

Las preocupaciones financieras son otra fuente significativa de ansiedad para los estudiantes universitarios. Muchos estudiantes tienen que equilibrar sus estudios con trabajos a tiempo parcial para financiar su educación y cubrir sus gastos de vida. Según Eisenberg, Gollust, Golberstein y Hefner (2007), los problemas financieros están fuertemente correlacionados con la angustia mental en los estudiantes universitarios. La incertidumbre económica puede afectar negativamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus estudios y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

3.4. Presión Social y Relaciones Interpersonales

La vida universitaria también introduce a los estudiantes a nuevas dinámicas sociales que pueden ser estresantes. La necesidad de formar nuevas amistades, mantener relaciones románticas y manejar la vida social puede ser una fuente considerable de ansiedad. Russell y Topham (2012) encontraron que los estudiantes con ansiedad social tienden a evitar situaciones sociales, lo que puede llevar al aislamiento y a una mayor sensación de soledad. Las relaciones conflictivas o insatisfactorias pueden aumentar aún más los niveles de estrés y ansiedad. es entonces que en una de las entrevistas Caro menciona lo siguiente preocupación: *"La presión de encajar y la comparación constante en las redes sociales son*

aspectos estresantes en mi vida social. A veces siento que todos tienen una vida más emocionante que la mía y hay veces que esas cosas hacen que mi autoestima baje."

Por ende, se podría decir que la presión social en la sociedad contemporánea a menudo implica una constante necesidad de encajar y compararse con los demás, lo que puede generar ansiedad y afectar la autoestima. La omnipresencia de las redes sociales amplifica esta dinámica, donde la comparación constante con las vidas aparentemente más emocionantes de otros puede provocar sentimientos de insuficiencia y descontento personal. Muchos individuos experimentan la sensación de que los demás tienen una vida más interesante o exitosa, lo cual puede generar presión para seguir un estándar de logros o experiencias que a menudo es inalcanzable. Esta percepción puede llevar a un ciclo de autoevaluación negativa y estrés emocional, subrayando la importancia de desarrollar una autoimagen saludable y encontrar satisfacción en metas y experiencias personales más que en comparaciones externas

3.5. Adaptación a la Vida Universitaria

La transición de la preparatoria a la universidad implica ajustes significativos que pueden ser estresantes. La adaptación a nuevas rutinas, ambientes y expectativas académicas puede ser un desafío. Según un estudio de Dyson y Renk (2006), los estudiantes de primer año reportan niveles más altos de ansiedad debido a la necesidad de adaptarse a la vida universitaria. La falta de familiaridad con el entorno universitario y la separación de la familia y amigos cercanos contribuyen a esta ansiedad.

El cambio de preparatoria a universidad es un cambio drástico, es por eso que Juan nos relató lo siguiente: *"La transición fue emocionante pero desafiante. De repente, había más libertad y responsabilidades. Hubo momentos de ansiedad al enfrentar la mmm la inquietud sobre el futuro académico y social."* En alguna de las entrevistas, los demás entrevistados también mencionaron la transición de la preparatoria a la universidad como un cambio significativo y desafiante. Debido a que este nuevo nivel académico les generó inquietudes

debido al sistema modular que maneja la universidad y a un entorno académico nuevo y sobre todo desconocido.

3.6. Presión para Equilibrar Múltiples Responsabilidades

Los estudiantes universitarios a menudo deben equilibrar múltiples responsabilidades, incluyendo estudios, trabajo, actividades extracurriculares y vida social. Este equilibrio puede ser difícil de mantener y puede llevar a altos niveles de estrés y ansiedad. Según Brougham, Zail, Mendoza y Miller (2009), los estudiantes que intentan manejar múltiples roles simultáneamente reportan mayores niveles de ansiedad y estrés. La presión para desempeñarse bien en todas estas áreas puede ser abrumadora y contribuir significativamente a la ansiedad.

3.7. Perfeccionismo y Miedo al Fracaso

El perfeccionismo y el miedo al fracaso son factores que pueden aumentar la ansiedad en los estudiantes universitarios. El deseo de alcanzar la perfección y el temor de no cumplir con las expectativas puede llevar a niveles elevados de estrés y ansiedad. Según Rice, Leever, Christopher y Porter (2006), el perfeccionismo está asociado con una mayor ansiedad académica y un mayor miedo al fracaso. Los estudiantes que se fijan en estándares inalcanzables para sí mismos a menudo experimentan una gran presión interna, lo que puede afectar negativamente su bienestar mental.

Capítulo 4: La Ansiedad Universitaria y el Sujeto Neoliberal

En las últimas décadas, el neoliberalismo ha permeado profundamente diversas esferas de la vida social, económica y cultural. Esta racionalidad neoliberal no solo ha transformado las estructuras económicas y políticas, sino que también ha moldeado subjetividades y comportamientos individuales. En *La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal*, Dardot y Laval (2013) argumentan que el neoliberalismo se ha convertido en una forma de gobierno que busca hacer de cada individuo un empresario de sí mismo, promoviendo la auto optimización y la competencia continúa. Por otra parte, Byung-Chul Han, en *Psicopolítica* (2014), explora cómo este régimen neoliberal utiliza técnicas sutiles de poder para influir en la psicología de los individuos, llevando a una autoexplotación que se manifiesta en formas modernas de malestar psicológico, como la ansiedad.

En el contexto universitario, la influencia del neoliberalismo es notable. La presión para sobresalir académicamente, la competitividad constante, la necesidad de gestionar su carrera futura y las incertidumbres económicas crean un ambiente propicio para el desarrollo de la ansiedad. Este capítulo explora cómo las características del sujeto neoliberal, tal como lo describen Dardot y Laval (2013) y Han (2014), se reflejan en la experiencia de ansiedad de los estudiantes universitarios.

La presión académica, las expectativas profesionales, los problemas financieros y las presiones sociales son fuentes de ansiedad que, bajo el régimen neoliberal, adquieren una dimensión adicional. La necesidad de auto optimización y la constante anticipación del futuro exigen a los estudiantes una gestión continua de sí mismos, exacerbando su estrés y ansiedad. En este capítulo, se examina cómo estas dinámicas se entrelazan con las exigencias del neoliberalismo, proporcionando un marco comprensivo para entender la ansiedad en los estudiantes de universitarios de diversas carreras

4.1. Presión Académica y el Sujeto Emprendedor

En la universidad, los estudiantes son constantemente impulsados a convertirse en empresarios de sí mismos, maximizando su rendimiento y competitividad. La presión académica, se intensifica bajo el régimen neoliberal, donde el éxito académico se ve como una inversión en el capital humano. Dardot y Laval (2013) argumentan que el neoliberalismo transforma la educación en un mercado, donde los estudiantes son clientes que deben optimizar sus habilidades para tener éxito en un futuro incierto y competitivo. Este enfoque genera una presión constante para sobresalir, exacerbando la ansiedad.

4.1.1. Altas Expectativas y Autoexplotación

Han (2014) describe cómo el sujeto neoliberal se auto explota en busca de éxito, llevándose a sí mismo al límite en un esfuerzo por cumplir con expectativas internas y externas. En el contexto académico, los estudiantes internalizan estas expectativas, viendo el fracaso no solo como una deficiencia académica, sino como un fallo personal. Esta autoexigencia extrema contribuye significativamente a la ansiedad, ya que cualquier desviación de la excelencia es percibida como un golpe a la propia valía.

4.1.2. Carga de Trabajo Intensa y Rendimiento Óptimo

La carga de trabajo intensa y las fechas límite, mencionadas en capítulos anteriores, se vuelven aún más agobiantes bajo la lógica neoliberal. La racionalidad neoliberal exige un rendimiento óptimo en todo momento, lo que lleva a los estudiantes a trabajar sin descanso, tratando de acumular logros y habilidades que los hagan más "empleables". Dardot y Laval (2013) sostienen que este modelo de auto optimización perpetúa un ciclo de estrés y agotamiento, donde el individuo nunca siente que ha hecho lo suficiente.

4.2. Expectativas Profesionales y la Gestión de Sí Mismo

El neoliberalismo también impone una intensa gestión personal, donde los estudiantes deben proyectar y planificar meticulosamente su futuro profesional. Esta presión por mantener una trayectoria perfecta genera una ansiedad profunda, ya que cualquier desviación de los

objetivos establecidos se percibe como una amenaza al éxito futuro. Han (2014) destaca cómo este enfoque neoliberal lleva a los individuos a vivir en constante anticipación del futuro, lo cual contribuye a un estado crónico de ansiedad.

Esta ansiedad relacionada con el futuro profesional se ve claramente reflejada en las palabras de Mari: *"La incertidumbre laboral es una fuente significativa de estrés económico. No saber qué sucederá después de la graduación puede generar mucha ansiedad."*

La presión del neoliberalismo para gestionar constantemente nuestro futuro profesional y personal plantea desafíos significativos para los estudiantes universitarios. Esta necesidad de mantener una trayectoria perfecta puede llevar a una ansiedad persistente, afectando tanto el bienestar emocional como las decisiones académicas y profesionales. Es esencial considerar cómo estas expectativas impactan negativamente en la salud mental de los jóvenes y cómo las políticas educativas pueden adaptarse para proporcionar un apoyo más holístico y menos estresante durante este crucial periodo de transición a la vida adulta.

4.2.1. Competitividad y Aislamiento

El ambiente competitivo en la universidad, exacerbado por el neoliberalismo, no solo fomenta la competencia entre estudiantes, sino que también puede llevar al aislamiento social. La constante búsqueda de altas calificaciones, becas y oportunidades académicas puede convertir a los compañeros en rivales en lugar de aliados. Han (2014) menciona que esta competición perpetua socava la solidaridad y aumenta la sensación de soledad y alienación, factores que contribuyen significativamente a la ansiedad.

El sentimiento de aislamiento que puede surgir de este ambiente competitivo es ilustrado por Caro, quien comparte: *"Entrar en un entorno donde no conocía a nadie fue estresante. Quería encajar y ser aceptada."*

El entorno universitario competitivo bajo el paradigma neoliberal puede tener efectos adversos en el bienestar emocional de los estudiantes. La transformación de los compañeros

en competidores puede no solo socavar la solidaridad dentro de la comunidad estudiantil, sino también aumentar la sensación de soledad y alienación. Estos factores contribuyen directamente a niveles más altos de ansiedad entre los jóvenes, destacando la necesidad de promover entornos más colaborativos y de apoyo dentro de las instituciones educativas. Es crucial revisar las políticas y prácticas educativas para mitigar los efectos negativos de la competitividad excesiva y fomentar un sentido de comunidad que respalde el bienestar integral de todos los estudiantes.

4.3. Problemas Financieros y la Precariedad Económica

En el contexto neoliberal, los problemas financieros son una fuente importante de ansiedad. Los estudiantes no solo enfrentan el costo de la educación, sino también la incertidumbre económica del futuro laboral. Dardot y Laval (2013) explican que el neoliberalismo produce una precariedad constante, donde el trabajo estable y seguro es cada vez más raro. Esta precariedad económica se traslada a los estudiantes, que deben trabajar mientras estudian y preocuparse por la deuda estudiantil, lo que aumenta su estrés y ansiedad.

4.4. Presión Social y la Construcción de la Identidad

La presión social bajo el neoliberalismo se intensifica con la necesidad de construir una identidad que sea percibida como exitosa y visible. Las plataformas de redes sociales amplifican esta presión al requerir una constante exhibición de logros y felicidad, lo que añade una capa adicional de ansiedad. Han (2014) describe cómo el sujeto neoliberal está atrapado en una cultura de la visibilidad, donde la gestión de la imagen personal se convierte en una fuente continua de presión y estrés.

Esta dinámica social se refleja claramente en las experiencias personales de los estudiantes. Juan comparte que: *"A veces, tengo miedo de no poder encajar en un grupo o no ser aceptado, lo cual puede hacer que las interacciones sociales sean estresantes o incluso me aleje de esas situaciones."* Por otro lado, Ale menciona: *"La presión por ser aceptada y querida puede ser abrumadora en ciertos entornos."*

La cultura de visibilidad promovida por el neoliberalismo y las redes sociales impacta significativamente la vida de los estudiantes universitarios, exacerbando la presión social y emocional. La constante necesidad de gestionar una imagen pública exitosa y la preocupación por la aceptación pueden aumentar la ansiedad y generar un impacto negativo en la autoestima y el bienestar emocional. Es fundamental que las instituciones educativas y la sociedad en general promuevan entornos donde se valore la autenticidad y se brinde apoyo emocional adecuado para mitigar estos efectos adversos y fomentar un desarrollo personal saludable entre los jóvenes.

4.5. Adaptación a la Vida Universitaria y la Flexibilidad Forzada

La adaptación a la vida universitaria bajo las expectativas neoliberales de flexibilidad y adaptabilidad puede ser profundamente estresante para los estudiantes. Dardot y Laval (2013) señalan que el neoliberalismo exige una flexibilidad constante, donde la falta de adaptación se castiga severamente, aumentando el estrés y la inseguridad.

Esta realidad está claramente reflejada en las experiencias personales de varios estudiantes. Gabriel describe *“La transición trajo consigo un aumento significativo en la dificultad de los cursos y las expectativas, lo que generó estrés.”* Por otro lado, Juan destaca la importancia de aprender a pedir ayuda cuando es necesario: *“Aprender a pedir ayuda cuando la necesitaba también fue crucial. A veces, la sensación de que todos están enfrentando los mismos desafíos es reconfortante.”*

La presión de adaptación y flexibilidad bajo el paradigma neoliberal puede ser abrumadora para los estudiantes universitarios. La exigencia de mantenerse constantemente ajustado a nuevos contextos y demandas académicas puede contribuir a un ambiente de estrés y ansiedad persistentes. Es esencial que las instituciones educativas reconozcan y aborden estas presiones, proporcionando recursos y apoyo adecuados para ayudar a los estudiantes a navegar esta transición de manera saludable y productiva. Fomentar una cultura de

solidaridad y apoyo mutuo puede ser fundamental para mitigar los efectos negativos de estas expectativas sobre el bienestar emocional de los jóvenes.

.

Reflexiones finales:

La ansiedad en los estudiantes universitarios es un fenómeno multidimensional con impactos profundos en diversos aspectos de sus vidas. Más allá de las presiones académicas inherentes, las expectativas profesionales y los desafíos económicos y sociales, existe un factor subyacente que amplifica y da forma a esta ansiedad: la racionalidad neoliberal imperante. Como sostienen Dardot, Laval y Han, el neoliberalismo no es solo un modelo económico, sino una forma de gobernanza que moldea subjetividades y comportamientos individuales. El sujeto neoliberal se ve impulsado a convertirse en un "empresario de sí mismo", en una búsqueda constante de optimización y competitividad. Esta lógica se traduce en una presión abrumadora para los estudiantes, quienes deben gestionar su "capital humano" constantemente, anticipando su futuro profesional y construyendo una identidad de éxito visible.

En este contexto, la ansiedad no es un simple producto del estrés académico, sino una manifestación psicológica de las exigencias neoliberales de rendimiento óptimo, flexibilidad forzada y autoexplotación. Los estudiantes se ven atrapados en un ciclo interminable de acumulación de logros y habilidades, temiendo que cualquier desviación de la excelencia los deje rezagados en la carrera competitiva. Además, el aislamiento y la precariedad económica, inherentes al neoliberalismo, contribuyen a esta ansiedad. La falta de solidaridad y apoyo, junto con la incertidumbre financiera, crean un entorno en el que los estudiantes se sienten abrumados y solos en su lucha por el éxito.

Es crucial reconocer que la ansiedad en los estudiantes universitarios no es simplemente un problema individual, sino un síntoma de un sistema más amplio que prioriza la productividad y el rendimiento sobre el bienestar humano. Abordar este problema requiere no solo intervenciones terapéuticas y de apoyo, sino también un cuestionamiento crítico de las narrativas neoliberales que permean el ámbito educativo. Es necesario repensar los modelos de enseñanza y evaluación, promoviendo un enfoque más equilibrado que fomente la colaboración, la curiosidad intelectual y el desarrollo integral del individuo, en lugar de una

competencia despiadada. Asimismo, es fundamental trabajar en la construcción de comunidades solidarias y redes de apoyo que contrarresten el aislamiento y la sensación de soledad que experimentan muchos estudiantes.

En última instancia, la ansiedad en los estudiantes universitarios es un recordatorio de que el bienestar mental no puede separarse de las estructuras sociales, económicas y culturales en las que estamos inmersos. Abordar este problema requiere un enfoque holístico que reconozca las múltiples capas de factores que contribuyen a esta crisis silenciosa en las aulas universitarias.

Sin embargo, el estudio presenta ciertas falencias debido a limitaciones de tiempo y recursos. No se pudo profundizar lo suficiente en áreas como la ansiedad específica en diferentes contextos y disciplinas universitarias, y tampoco se pudo obtener una perspectiva más directa de los estudiantes a través de entrevistas y encuestas. A pesar de haber identificado la necesidad de reestructurar el modelo educativo, no se desarrollaron propuestas concretas de intervención y cambio.

En conclusión, aunque se han identificado aspectos críticos de la ansiedad en los estudiantes universitarios y su conexión con la racionalidad neoliberal, es fundamental seguir investigando y desarrollando estrategias que aborden tanto las causas estructurales como las necesidades inmediatas de los estudiantes, promoviendo así un entorno educativo más humano y solidario.

Referencias

American Psychological Association. (2024) "What are Anxiety Disorders?" Recuperado de <https://www.apa.org/topics/anxiety>

Anxiety and Depression Association of America. (2024). Understanding the Facts of Anxiety Disorders and Depression. Recuperado de <https://adaa.org/understanding-anxiety>

Baz, M, Jaidar, I. y Vargas, L. E. (2002). La psicología un largo sendero, una breve historia. México: UAM-X.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054

Bleger, J (1979). *Temas de psicología (entrevista y grupos)*. Buenos Aires: Nueva Visión

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. doi:10.1037/0022-0663.83.3.405

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97. doi:10.1007/s12144-009-9047-0

Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295. doi:10.1006/ceps.2001.1094

Caro, Nancy (2000) Amor en los tiempos del odio. Psicología de la liberación en América Latina. Homosapiens.

Coffey, A. y Atkinson, P. (2005). “Los conceptos y la codificación”, en Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación. Colombia: Universidad de Antioquia.

Condoyque Méndez, K. J., Herrera Pérez, A. E., Ramírez Pacheco, A., Hernández González, P. L., & Hernández Arzola, L. I. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur.

Cummings, E. M., Davies, P. T., & Campbell, S. B. (2000). Developmental psychopathology and family process: Theory, research, and clinical implications. New York, NY: Guilford Press.

Dardot, P., & Laval, C. (2013). La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal. Barcelona: Gedisa.

Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. doi:10.1002/jclp.20295

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. doi:10.1037/0002-9432.77.4.534

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. doi:10.1097/NMD.0b013e31827ab077

El Universal. (2015). México, primer lugar en estrés laboral: OMS. El Universal. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2015/05/17/mexico-primer-lugar-en-estres-laboral-oms/>

Golde, C. M. (2005). The role of the department and discipline in doctoral student attrition: Lessons from four departments. *The Journal of Higher Education*, 76(6), 669-700. doi:10.1080/00221546.2005.11772304

Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Barcelona: Herder.

Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1), 31-45. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/291937669_Important_problems_in_developing_transportation_and_storage_casks_for_spent_nuclear_fuel

Kessler, R. C., et al. "Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication." *Archives of General Psychiatry*, vol. 62, no. 6, 2005, pp. 617–627.

Lawrence, P. J., Murayama, K., & Creswell, C. (2008). Anxiety and depressive disorders in offspring of parents with anxiety disorders: A meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 46-60. doi:10.1016/j.jaac.2018.07.898

Lovitts, B. E. (2001). *Leaving the ivory tower: The causes and consequences of departure from doctoral study*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers.

Mayo Clinic. (2018, 4 mayo). Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/209835950_College_students'academic_stress_and_its_relation_to_their_anxiety_time_management_and_leisure_satisfaction

Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66. doi:10.1037/a0026534

National Institute Of Mental Health (NIMH) (2024.). National Institute Of Mental Health (NIMH). Anxiety disorders. Recuperado de: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (2022). Trastornos mentales. World Health Organization: WHO. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Mundial de la Salud.(2024) "Salud mental y jóvenes." recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433-449. doi:10.1177/0143034311427433

Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524-534. doi:10.1037/0022-0167.53.4.524

Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385. doi:10.3109/09638237.2012.694505

Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73(3), 863-871. doi:10.2466/pr0.1993.73.3.863

Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and academic performance: The unique contribution of self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327. doi:10.1016/j.paid.2008.05.007

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2020). Behavioral Health Trends in the United States: Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health. Recuperado de <https://www.samhsa.gov/data/report/2019-nsduh-annual-national-report>

Vilar, E. (2019). La entrevista grupal. Instrumento para la investigación/intervención en psicología social. UAM, Xochimilco. México

World Health Organization. (2024). Adolescent Mental Health. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Anexos

Entrevista 1

12 enero 2024

Entrevistadora: ¡Hola a todos! Primero que nada gracias por unirse a esta conversación, Les comento, estoy haciendo un trabajo de investigación acerca de la ansiedad y el estrés en los jóvenes universitarios y les quiero decir que este es un lugar seguro en el que se pueden expresar libremente y aquí no vamos a tener respuestas correctas ni tampoco respuestas erróneas, cada persona tiene un distinto puntos de vista y me gustaría que hubiera respeto entre nosotros y que si en algún momento se sienten mal pueden salirse de la reunión.

Que les parece que comencemos por presentarnos y hablar un poco sobre sus carreras universitarias. Además, si quieren compartir su edad y su nombre o un alias y al igual me gustaría saber que es lo hacen además de estudiar y cuales han sido sus dificultades en la etapa universitaria, Bueno pues ¿Quién quiere empezar?

Silencio...

Caro: Bueno, yo empiezo. Me presento, soy Carolina, pero me pueden decir Caro para más fácil. Mmmm bueno pues yo tengo 21 años y estoy estudiando Medicina en la UAM Xochimilco.

Creo que una de las mayores dificultades para mí ha sido el ajuste a la carga académica intensa. Además de estudiar, trabajo como voluntaria en un hospital para poder tener más experiencia cuando pueda trabajar de lo que estoy estudiando.

Silencio

Juan: Yo continuo. Hola a todos. Bueno yo soy Juan, tengo 23 años y también estudio medicina en la UAM XOCHI igual que Caro y creo que uno de mis mayores desafíos ha sido el tratar de mantener el equilibrio entre las exigencias del curso y sobre todo en las practicas que hacemos en la carrera

Silencio...

Marí: Hola pues yo soy María, pero si quieren me pueden decir Mari. Yo tengo la corta edad de 20 años y estudio igual en la UAM XOCHI, pero yo me encuentro en la carrera de nutrición y uno de mis tropiezos fue la adaptación a un entorno universitario diferente. Tuve que aprender a organizarme y pedir ayuda cuando la necesitaba. Aparte de mis estudios, trabajo a tiempo parcial en una cafetería para cubrir mis gastos.

Silencio

Gabriel: Bueno jajaja, bueno pues hola que tal, soy Gabriel. Tengo 22 años y estoy estudiando Comunicación en la UAM-X Mi principal desafío ha sido superar la timidez y participar más activamente en las discusiones en clase. Además de mis estudios, trabajo como moderador en la plataforma de Twitch

Silencio

Alejandra: Creo que yo faltó, Hola a todos. Soy Alejandra, tengo 24 años y estoy en la carrera de Economía. Uno de mis tropiezos creo que al igual que Mari fue la adaptación a un entorno universitario diferente como lo es el sistema Modular. Mmmmm este más que nada tuve que aprender a organizarme y pedir ayuda cuando la necesitaba. Aparte de mis estudios, estoy trabajando en una empresa de que organiza eventos.

Silencio

Ah sí, se me olvidaba, si quien me pueden decir Ale.

Silencio

Entrevistadora: Bueno, pues me parece fascinante escuchar sobre sus los desafíos que tienen en su carrera y cómo los están superando. Incluso además de estar estudiando, están involucrados en una variedad de actividades. ¡Espero que estas experiencias les estén brindando una perspectiva única en su crecimiento personal! ¿A alguien le gustaría decir o hablar sobre alguna experiencia específica que quieran compartir sobre cómo han manejado sus desafíos hasta ahora?

Caro: Bueno, una cosa que he aprendido es la importancia de la organización y establecer límites entre el estudio y el trabajo voluntario. Ha sido un proceso, pero cada vez me siento más cómoda con ello.

Ale: Para mí, encontrar formas de relajarme antes de los exámenes ha sido crucial. La meditación y el ejercicio me ayudan a mantener la calma y a enfrentar los desafíos académicos con una perspectiva más clara.

Silencio

Juan: Bueno yo concuerdo con lo que dice Caro, la gestión del tiempo ha sido clave para mí también. Encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y los estudios es un desafío constante, pero creo que mejoro cada semestre.

Silencio

Entrevistadora: ¿Alguien le gustaría agregar algo más?

Silencio

Entrevistadora: Bueno, pues cambiemos un poco de tema que tal si comenzamos a platicar sobre hablar sobre la ansiedad y el estrés. ¿A alguien le gustaría dar una definición personal de lo que cree que es la ansiedad?

Silencio

Mari: Bueno en lo personal para mí, la ansiedad es como una sensación de inquietud y nerviosismo que a veces aparece cuando enfrentamos situaciones desconocidas o desafiantes. Es como una especie de tensión o algo así yo pienso.

Gabriel: Igual pienso algo similar con que Mari. La ansiedad, para mí, es como una voz interior constante que me dice que algo podría salir mal o estoy haciendo mal, incluso cuando no hay una razón aparente para preocuparse.

Silencio

Entrevistadora: Alguien más quiere dar su definición

Silencio

Ale: Mmmmm sí, yo. Bueno pues para mí, la ansiedad es como estar en un estado de alerta constante, incluso ante situaciones que no deberían generar tanto estrés. A veces, siento un nudo en el estómago, palpitaciones o hasta incluso siento ganas de vomitar.

Silencio

Entrevistadora: Que interesante que tengan opiniones parecidas o similares, ahora que les parece si me podrían dar su definición de estrés.

Silencio

Caro: Yo puedo decir algo

Entrevistadora: Si claro, adelante

Caro: Pues para mí, el estrés como un tipo respuesta física y emocional que experimentamos cuando nos enfrentamos a demandas o presiones y pienso que se puede manifestar de diferentes maneras como el cansancio, la irritabilidad o problemas para concentrarse.

Silencio

Juan: A mí me gustaría añadir algo más sobre lo que dijo Caro, ¿puedo?

Entrevistadora: Si, adelante

Juan: Hola, Si bueno para completar o añadir sobre lo que Caro mencionó yo creo que el estrés es como esa carga adicional o extra que sentimos cuando las demandas superan nuestros recursos para hacerles frente. Podría decir que es el cómo tener demasiadas cosas en la mente al mismo tiempo.

Entrevistadora: Es interesante escuchar sus algunas de sus repuestas. ¿Alguno de ustedes alguna vez situaciones en las que la ansiedad y el estrés se “juntado”, es decir si han sentido estrés y ansiedad al mismo tiempo?

Gabriel: Sí, definitivamente. En épocas de exámenes, por ejemplo, puedo decir que la ansiedad de no sentirme lo suficientemente preparado a menudo se mezcla con el estrés de cumplir con tareas en cortos plazos.

Silencio

Ale: Pues mmm puedo decir que para mí la ansiedad a menudo precede al estrés. La puedo como ver como un tipo anticipación de una situación desafiante puede generar ansiedad, y si la situación se llega a durar un poco más puesto que se puede llegar a convertir en estrés.

Silencio

Entrevistadora: Que interesante, les parece si pasamos a otra pregunta o quieren agregar algo mas

Caro: Yo digo que pasemos a la siguiente pregunta si los demás están de acuerdo

Todos: Pasamos a la siguiente pregunta

Entrevistadora: ¿Esta bien, yo pre pregunto si alguien de que tiene alguna estrategia o ha escuchado sobre algunas estrategias que se pueda utilizar para manejar la ansiedad y el estrés?

Silencio

Mari: Yo en varias ocasiones he escuchado que la meditación junto con realizar como respiraciones o algo así pueden ayudar a relajarte y como que calmar la mente y a mantener el enfoque en el presente y pues se puede utilizar para cualquier cosa, en este caso ya sea ansiedad o estrés.

Ale: Bueno pues yo cuando estoy estresada cuando llega el final del trimestre tiendo a platicar con amigos de la carrera o de otras carreras y también llego a platicar con algún familiar. A veces, en lo personal creo que con tan solo expresar lo que siento ayuda a aliviar la presión.

Silencio

Entrevistadora: Bueno pues ya casi se nos acaba el tiempo y quiero agradecerles a todos por compartir sus definiciones sobre la ansiedad y el estrés. Sé que este un tema que delicado para algunas personas y hablar abiertamente sobre ello es el primer paso para comprender y abordar estos desafíos. Les deseo a un buen día y fin de semana a todos y en la semana nos ponemos de acuerdo para la siguiente sesión.

Entrevista No. 2

19 Ene 2024

Entrevistadora: ¡Hola a todos! Gracias nuevamente por unirse a esta conversación, Les comenté lo mismo que la sesión anterior este es un lugar seguro en el que se pueden expresar libremente y aquí no vamos a tener respuestas correctas ni tampoco respuestas erróneas, cada persona tiene un distintos puntos de vista y me gustaría que hubiera respeto entre nosotros y que si en algún momento se sienten mal o incomodo pueden salirse de la reunión y no habría ningún problema.

¿Qué les parece si iniciamos con la primera pregunta del día?

Caro: Hola, Si empecemos

Silencio

Entrevistadora: Este bien

Bueno pues para el día de hoy me gustaría platicar sobre las distintas “fuentes” en las cuales puede surgir la ansiedad y el estrés, ya sea en ámbitos escolares, sociales o familiares ¿A quién le gustaría compartir alguna experiencia o situación que les provoque ansiedad en el ámbito académico?

Mari: Hola a todos. Pues yo creo que, para mí, la competencia en el ámbito escolar es un desencadenante de ansiedad. Compararme con mis compañeros y preocuparme por querer sacar MB puede ser estresante.

Silencio

Gabriel: Hola. Bueno, en mi caso sería la incertidumbre sobre mi futuro académico, como cuál va a ser mi calificación en cada trimestre si voy a sacar B o MB, esto me genera mucha ansiedad.

Entrevistadora: ¿Alguien quiere agregar algo o pasamos al siguiente ámbito?

Silencio

Todos: Pasamos a la siguiente

Entrevistadora: Vale, quien quiere decir algo acerca del ámbito social

Juan: Bueno mmm en el ámbito social, lo que me provoca ansiedad es esa idea de ser juzgado por los demás, aunque no los conozca. A veces, tengo miedo de no poder encajar en un grupo o no ser aceptado, lo cual puede hacer que las interacciones sociales sean estresantes o incluso me aleje de esas situaciones

Ale: Creo que para mí es el miedo al ser rechazada por un grupo es una fuente que me puede llegar a provocar de ansiedad. La presión por ser aceptada y querida puede ser abrumadora en ciertos entornos.

Silencio

Entrevistadora: Wow es interesante lo que dicen, incluso a mí también me ha ocurrido en diversas ocasiones y tanto como la presión social y el miedo al rechazo pueden llegar a ser grandes desafíos, puede que algunos les ocurra más a menudo.

¿Alguien desea agregar algo más sobre el ámbito social?

Silencio

Entrevistadora: Bueno pues si ya no hay nada más que agregar a lo anterior que les parece si pasamos a lo siguiente, ¿Ahora, les gustaría decir algo sobre el ámbito familiar?

Caro: Puedo empezar.

Entrevistadora: Claro, adelante tienes la palabra

Caro: bueno pues yo pienso que las expectativas familiares, especialmente en cuanto a rendimiento académico y el haber elegido la carrera que estoy estudiando, pueden generar mucha ansiedad. A veces siento que hay una gran carga de responsabilidad sobre mis hombros puesto a que soy la hermana mayor y me dicen que soy el ejemplo de mis hermanos

Gabriel: Coincido con lo que menciona Caro. La presión para cumplir con las expectativas familiares, especialmente cuando no están alineadas con lo que realmente quiero, puede ser muy estresante.

Entrevistadora: Que interesante, que piensen lo mismo, e incluso yo puedo decir que pienso lo mismo, no sé si los demás piensen igual o distinto.

Juan: Bueno pues de mi parte coincido con lo que dice Caro y Gabriel, aunque yo soy el hermano de en medio también siento que hay mucha carga en mis hombros porque tengo hermanos más chicos que yo y antes me decían que querían ser como yo cuando tuvieran mi edad.

Entrevistadora: Creo que en general lo que les abruma o nos abruma es el que “tenemos” que ser el ejemplo de nuestros hermanos menores.

¿A alguien le gustaría agregar algo mas o continuamos?

Todos: continuamos

Entrevistadora: Bueno, pues siguiendo con este tema, ¿A alguien le gustaría dar algún consejo o estrategia que hayan encontrado útil para manejar la ansiedad en cualquiera de estos ámbitos?

Mari: En mi caso, en lo escolar lo que hago es hablar con mis profesores, compañeros o amigos los cuales a veces me ha ayudado a aliviar la ansiedad o el estrés.

Juan: bueno pues yo creo que, para mí, el tratar de establecer límites en lo social ha sido clave. El aprender a decir no y cuidar mi bienestar emocional ha reducido la ansiedad relacionada con las interacciones sociales.

Entrevistadora: que buenas estrategias, esto que dijeron Mari y Juan, creo que las podemos ocupar todos y nos pueden servir en cualquier ámbito y no solo en el académico o en el social ¿A alguien les gustaría mencionar algo más?

Silencio

Entrevistadora: Bueno, pues pasemos a lo siguiente, que les parece si hablamos sobre sus niveles de ansiedad y estrés en relación con las responsabilidades escolares, familiares y económicas. Para empezar, ¿Ustedes cómo calificarían, en una escala del 1 al 5, su nivel de ansiedad en el ámbito académico? Sé que es difícil poner un número, pero si le pudieran poner un numero cual le pondrían

Ale: Este mmm yo creo que, en este momento, diría que mi nivel de ansiedad en lo escolar estaría como en un 3 más o menos. Estoy manejando bien las clases, pero con la carga de exámenes finales y más porque estamos casi a unas semanas de terminar el tri, siento que podría aumentar.

Mari: Bueno pues para mí, la ansiedad escolar la podría poner en un 4. Debido a la cantidad de proyectos y exámenes, que tengo y como lo dijo Ale estamos a unas semanas de terminar el tri siento una presión constante que afecta mi bienestar.

Caro: Calificaría mi ansiedad académica en un 2. Aunque hay desafíos, he desarrollado buenas estrategias de manejo del tiempo que me ayudan a mantener el equilibrio en mis prácticas y mis trabajos en clase

Entrevistadora: ¿Les gustaría agregar algo más?

Silencio

Entrevistadora: Ahora, ¿cómo calificarían su nivel de ansiedad en relación con las responsabilidades familiares?

Ale: En cuanto a la ansiedad en la parte familiar, diría que estoy en un 2. Mi familia y yo nos apoyamos mutuamente, y hemos aprendido a manejar las responsabilidades juntos.

Juan: Para mí, la ansiedad familiar está en un 3. Hay momentos de tensión, especialmente con las expectativas, pero en general, tratamos de apoyarnos.

Mari: Estoy en un 4. En base a las responsabilidades familiares, especialmente cuidar de mis hermanos pequeños, pueden ser desafiantes y a veces agotadoras.

Entrevistadora: ¿Alguien más?

Silencio

Entrevistadora: Bueno pues tomaremos un tema que no hemos tomado, pero en lo personal me gustaría tomar en cuenta y si les parece bien hablaremos de él y el tema es el ámbito económico, ¿Les interesaría hablar de él o no?

Silencio

Caro: por mi parte yo no tengo problema con hablar de eso, pero no sé qué opinen los demás

Mari y Ale: Yo tampoco tengo problema

Entrevistadora: Bueno, está bien, sé que el tema de lo económico es un poco complicado de hablar, pero me interesaría saber ¿cómo calificarían su nivel de ansiedad?

Ale: Para mí, la ansiedad económica está en un 4. Mantenerme al día con los gastos universitarios y las facturas es un constante recordatorio de las responsabilidades financieras debido a que mi trabajo siento que no me pagan muy bien

Mari: Pues yo creo que calificaría mi ansiedad económica en un 3. A veces, las preocupaciones sobre el futuro financiero pueden ser abrumadoras, pero estoy trabajando en manejarlas puesto que igual que ale siento que mi trabajo no está muy bien pagado debido a que trabajo tiempo parcial.

Juan: Estoy en un 2 en cuanto a la ansiedad económica. Gracias a una planificación financiera sólida y sobretodo porque en esa parte tengo la ayuda de mi familia

Entrevistadora: Gracias por compartir sus calificaciones y sus perspectivas. ¿Alguno de ustedes ha hecho algunas estrategias para manejar la ansiedad en cualquiera de estos ámbitos?

Gabriel: Personalmente, creo que la planificación cuidadosa de mi tiempo y presupuesto me ha ayudado a reducir la ansiedad tanto en el ámbito escolar y económico.

Mari: Para mi comunicación abierta con mi familia sobre las expectativas y los desafíos creo que nos ha permitido abordar las responsabilidades familiares de manera más efectiva.

Entrevistadora: Aprecio que compartan sus experiencias y enfoques para manejar la ansiedad en distintos aspectos de sus vidas. ¿alguien le gustaría mencionar algo más?

Silencio

Entrevistadora: Bueno pues ya se nos está acabando el tiempo y de nueva manera agradecerles a todos por poder asistir de nueva cuenta. Bueno pues les deseo un buen fin de semana a todos y en la semana nos ponemos de acuerdo para la siguiente sesión.

Entrevista 3

26 enero 2024

Entrevistadora: ¡Hola a todos! Gracias nuevamente por unirse a esta sesión, de nuevamente les comenté lo mismo que las sesiones anteriores este es un lugar seguro en el que se pueden expresar libremente y aquí no vamos a tener respuestas correctas ni tampoco respuestas erróneas, cada persona tiene un distintos puntos de vista y me gustaría que hubiera respeto entre nosotros y que si en algún momento se sienten mal o incomodo pueden salirse de la reunión y no habría ningún problema.

El día de hoy uno de los compañeros me menciono que iba a llegar un poco tarde y se va a integrar en un rato

Bueno pues iniciemos, primero que nada, me gustaría hablar sobre los aspectos más estresantes de sus vidas académicas, sociales y si gustan también las económicas. ¿Quién quiere comenzar compartiendo cuáles son para ellos los aspectos más estresantes en el ámbito académico?

Silencio

Ale: Bueno pues creo que, para mí, los exámenes finales son definitivamente una fuente importante de estrés académico. La presión de rendir bien puede ser abrumadora.

Mari: Pienso lo mismo que Ale. Pero además agregaría que la gestión del tiempo es otro aspecto estresante. Equilibrar clases, estudios, actividades y trabajo puede ser desafiante.

Silencio

Gabriel: Pienso que además de los exámenes y la gestión del tiempo, las presentaciones en clase son estresantes para mí. A veces, la ansiedad de hablar en público puede ser abrumadora.

Entrevistadora: Gracias por compartir sus perspectivas en lo escolar. ¿Alguno le gustaría hablar sobre aspectos estresantes en el ámbito económico?

Silencio

Mari: Bueno yo creo que, para mí, la incertidumbre laboral es una fuente significativa de estrés económico. No saber qué sucederá después de la graduación puede generar mucha ansiedad.

Caro: Coincido con Mari. Además, el endeudamiento estudiantil y las preocupaciones sobre cómo pagar las deudas también son aspectos estresantes en mi vida económica.

Gabriel: Para mí, la presión de encontrar un equilibrio entre trabajo y estudios para cubrir los gastos también añade mucho estrés económico.

Entrevistadora: que interesante lo que han dicho, les parece si cambiamos ahora a lo social o ¿alguien quiere decir algo más?

Silencio

Entrevistadora: Bueno entonces les quisiera preguntar ¿Cuáles son los aspectos más estresantes para ustedes en lo social?

Caro: Mmm para mí, la presión de encajar y la comparación constante en las redes sociales son aspectos estresantes en mi vida social. A veces siento que todos tienen una vida más emocionante que la mía y hay veces que esas cosas hacen que mi autoestima baje

Ale: Estoy de acuerdo con Caro. Además, las expectativas sociales, como tener una gran cantidad de amigos o asistir a eventos cada día, pueden llegar a ser agotadoras o frustrantes.

Silencio

Entrevistadora: Bueno pues estos desafíos son significativos varios aspectos. ¿Alguno ha encontrado o sabe de algunas estrategias efectivas para manejar estos niveles de estrés?

Gabriel: Personalmente yo creo que puede ser la planificación y establecer metas ha sido clave para manejar la incertidumbre en lo económico.

Ale: Mmm yo creo que sería el buscar apoyo en mi círculo de amigos y familiares me ha ayudado a lidiar con el estrés económico. A veces, solo hablar de las preocupaciones a ligera la carga.

Entrevistadora: ¡Son estrategias interesantes! ¿Les parece si continuamos con la siguiente pregunta o quieren mencionar algo más?

Silencio

Entra Juan a la reunión

Entrevistadora: Hola Juan bienvenido

Juan: Hola, una disculpa por llegar tarde

Entrevistadora: No te preocupes, apenas vamos a entrar a la siguiente pregunta, ¿A alguien le gustaría dar un resumen rápido de lo que hemos hablado?

Caro: Yo, bueno pues hablamos un poco sobre los aspectos más estresantes de nuestras vidas académicas, sociales e incluso de las económicas al igual que algunas estrategias que utilizamos en cada una de ellas.

Entrevistadora: Gracias Caro, Juan ¿te gustaría agregar algo o continuamos?

Juan: No, continúen

Entrevistadora: Bueno pues está bien, estaba pensando un poco sobre si existe un apoyo en la universidad y cómo han manejado la ansiedad y el estrés. ¿Sienten que tienen suficiente apoyo social, ya sea de amigos, familiares, compañeros de clase o profesores?

Juan: De mi parte sí, definitivamente siento que tengo un buen sistema de apoyo entre mis amigos y familiares. Siento que nos apoyamos mutuamente en los momentos difíciles, ya sean académicos, personales o en cualquier otro aspecto.

Gabriel: Igual que Juan también siento que tengo un sólido respaldo social. Mis amigos y familiares son comprensivos y siempre están allí para escucharme y brindarme apoyo.

Ale: Sí, tengo un buen apoyo social. Mis compañeros de clase también forman parte de ese círculo. A veces, compartimos nuestras experiencias y nos apoyamos mutuamente ya sea en cosas de la escuela o cosas familiares siempre y cuando tengamos un vínculo Mmmmm seguro y de respeto

Entrevistadora: Que bueno que tengan ese apoyo dentro de su familia y en la escuela, ¿Alguien le gustaría agregar algo?

Silencio

Entrevistadora: Mencionan que tienen ayuda de compañeros de clase y de familia, pero aquí es cuando yo me pregunto Si ¿En algún momento han buscado apoyo adicional, como hablar con un psicólogo, para manejar la ansiedad y el estrés?

Gabriel: Sí, lo he hecho. Cuando la presión académica se volvió abrumadora, decidí hablar con un psicólogo. Fue útil tener ese espacio para reflexionar sobre mis preocupaciones.

Ale: También he buscado la ayuda de un psicólogo. En un momento de estrés intenso, sentí que necesitaba herramientas adicionales para manejar mis emociones y pensamientos.

Juan: Yo también he considerado la opción de buscar apoyo profesional. Creo que puede llegar a ser útil tener una perspectiva externa y estrategias específicas para lidiar con el estrés.

Entrevistadora: ¡Es genial que hayan buscado ayuda cuando la necesitaron! ¿Cómo fue esa experiencia para ustedes?

Juan: Aunque aún no he buscado ayuda profesional, creo que es una opción valiosa. La conversación abierta sobre la salud mental es importante, y saber que hay recursos disponibles es reconfortante.

Gabriel: Fue un alivio hablar con alguien que comprendía las presiones universitarias. Me brindaron estrategias prácticas y un espacio para expresar mis preocupaciones.

Ale: Coincido con Gabriel. La terapia me proporcionó herramientas prácticas y una comprensión más profunda de mis patrones de pensamiento.

Entrevistadora: Gracias por compartir estas experiencias. ¿Alguien más quiere agregar algo sobre cómo han manejado su bienestar emocional en la universidad?

Gabriel: Para mí, también es importante mantener un equilibrio en mi vida. Tiempo para el estudio, el trabajo y el descanso. La gestión del tiempo contribuye mucho a mi bienestar.

Juan: Establecer límites y aprender a decir no ha sido clave para mí. A veces, es importante poner la salud mental en primer lugar.

Entrevistadora: ¡Que buenas estrategias! ¿Alguno quiere agregar algo más?

Silencio

Entrevistadora: Bueno pues pasemos a otro tema ¿les parece bien?

Todos: Si

Entrevistadora: ¿Bueno en lo personal me gustaría hablar un poco sobre la etapa de transición de la preparatoria a la universidad cómo describirían esa etapa y si tuvieron momentos de ansiedad o estrés?

Silencio

Juan: La transición fue emocionante pero desafiante. De repente, había más libertad y responsabilidades. Hubo momentos de ansiedad al enfrentar la mmm la inquietud sobre el futuro académico y social.

Silencio

Caro: Coincido con lo que menciona Juan. La independencia fue liberadora, pero también generó ansiedad. La presión de elegir una carrera y adaptarme a un nuevo entorno académico fue estresante.

Mari: Para mí, la transición fue un mix de emociones. Estaba emocionada por la independencia, pero había momentos de ansiedad al enfrentarme a nuevas expectativas académicas y sociales.

Silencio

Entrevistadora: ¿Les gustaría compartir algún momento específico de ansiedad o estrés durante esa transición?

Sofía: Tuve ansiedad antes de mi primera presentación en clase en esa donde te preguntan de que carrera eres cómo te llamas y esas cosas. En la preparatoria, no tenía que hablar frente a un grupo grande, y eso me generaba nervios.

Juan: Recuerdo sentirme abrumado al inicio de mi primer trimestre. Había mucha más lectura y trabajo en equipo. La presión por obtener buenos resultados fue intensa y más porque nos dejaban muchos trabajos de un día para otro

Caro: Para mí, fue al tratar de hacer nuevas amistades. Entrar en un entorno donde no conocía a nadie fue estresante. Quería encajar y ser aceptada.

Entrevistadora: que interesante y entonces ¿Cómo describirían su bienestar emocional ahora, después de haber pasado por esa transición?

Juan: Más sólido. Aprendí a equilibrar mis responsabilidades y a cuidar de mi bienestar. La ansiedad sigue siendo parte de la vida, pero ahora el manejo mejor.

Mari: Estoy mucho más cómoda y confiada. Aunque la ansiedad surge a veces, he aprendido a abordarla de manera más saludable.

Caro: Me siento más segura y adaptada. La universidad me ha enseñado a enfrentar desafíos y a valorar el crecimiento personal.

Entrevistadora: Bueno pues ya se nos está terminando el tiempo y de nueva manera agradecerles a todos por poder asistir de nueva cuenta. Antes de terminar la sesión me gustaría preguntarles que les gustaría ve la siguiente sesión y si les gustaría seguir hablando sobre esta transición de la preparatoria a la universidad

Ale: Bueno pues a mí sí me gustaría hablar sobre la transición no sé qué opinen los demás

Todos: si continuemos con lo de la transición

Gabriel: Si lo de la transición está bien, pero no sé si podríamos tomar el tema de los memes ya que en redes sociales veo muchos a cerca de estos temas

Entrevistadora: Me parece bien, tomare en cuenta lo de los memes. Bueno pues entonces les deseo un buen fin de semana a todos y en la semana nos ponemos de acuerdo para la siguiente sesión

Entrevista 4 y ultima

5 febrero 2024

Entrevistadora: ¡Hola a todos! Gracias nuevamente por unirse a esta sesión, de nuevamente les comenté lo mismo que las sesiones anteriores este es un lugar seguro en el que se pueden expresar libremente y aquí no vamos a tener respuestas correctas ni tampoco respuestas erróneas, cada persona tiene un distintos puntos de vista y me gustaría que hubiera respeto entre nosotros y que si en algún momento se sienten mal o incomodo pueden salirse de la reunión y no habría ningún problema.

Bueno pues iniciemos, primero que nada, me gustaría retomar un poco sobre la transición de la que estábamos hablando la sesión pasada. ¿Alguno de ustedes quiere compartir algún desafío particular que hayan enfrentado en esta transición?

Silencio

Gabriel: Un desafío importante para mí fue la carga académica. La transición trajo consigo un aumento significativo en la dificultad de los cursos y las expectativas, lo que generó estrés.

Ale: En mi caso, el desafío estaba en la adaptación social. Entrar en un nuevo entorno sin amigos fue difícil puesto que a mí me gusta tener amigos para no sentirme sola, al igual que creo que a necesidad de construir nuevas relaciones con personas que tal vez no vuelva a ver ya que estar en el TID me generó ansiedad.

Silencio

Entrevistadora: Entiendo. ¿Alguno de ustedes encontró estrategias efectivas para superar estos “desafíos”?

Silencio

Ale: El tener un trabajo me permitió conocer a nuevas personas y construir amistades que sé que ahí van a estar para mí. También fui proactiva al unirme a grupos en las clases, lo que facilitó la adaptación social.

Gabriel: Para mí, buscar apoyo en grupos de estudio y acudir a los profesores para aclarar dudas fue fundamental. También aprendí a organizarme mejor con la carga académica.

Entrevistadora: Que buenas estrategias ¿Cómo se sintieron emocionalmente después de superar estos “desafíos”?

Gabriel: Bueno pues yo creo que me sentía más fuerte y más capaz. Aprender a manejar la carga académica y superar los desafíos me brindó confianza en mis habilidades.

Ale: Después de superar los desafíos sociales, me siento más conectada y en casa en la universidad. Aprendí a apreciar la diversidad de experiencias.

Silencio

Entrevistadora: ¿Alguien más quiere agregar algo sobre su experiencia durante esta transición?

Silencio

Juan: Aprender a pedir ayuda cuando la necesitaba también fue crucial. A veces, la sensación de que todos están enfrentando los mismos desafíos es reconfortante.

Mari: Estoy de acuerdo con lo que dice Juan. La transición es un proceso, y cada uno tiene su propio ritmo. Aceptar eso hizo que todo fuera más llevadero.

Entrevistadora: Gracias a todos por compartir sus experiencias y perspectivas.

Bueno pues tome en cuenta lo que dijo Gabriel sobre los memes y me gustaría saber su cómo se sienten al ver dichos memes ¿Alguno de ustedes tiene una experiencia o reacción particular que nos quisieran compartir?

Silencio

Caro: Yo creo que los memes sobre ansiedad pueden ser una forma de mmm podría decirse que de alivio humorístico. A veces, me río de ellos y me siento un poco más ligero, como si alguien más entendiera como me estoy sintiendo.

Juan: Conuerdo con lo que menciona Caro. Siento que hay algo como reconfortante en saber que no estás solo en tus sentimientos. Además, algunos memes pueden expresar lo que a veces resulta difícil de poner en palabras.

Mari: Sí, para mí, los memes son como una especie de ruta de escape. A veces la ansiedad puede ser tan abrumadora, y ver un meme que capta la esencia de ese sentimiento me hace sentir comprendido y en ocasiones da risa

Silencio

Gabriel: Bueno pues yo a veces encuentro algunos memes útiles para expresar lo que siento, estoy de acuerdo en que hay que tener cuidado para no trivializar la ansiedad. Es un tema serio y a veces los memes pueden minimizarlo.

Silencio

Entrevistadora: Es interesante cómo la percepción de los memes varía. ¿Alguno de ustedes ha encontrado un meme que realmente haya resonado en un nivel más profundo?

Ale: Recuerdo uno que comparaba la ansiedad con una mariposa revoloteando en el estómago. Fue simple pero tan efectivo para describir esa sensación constante.

Mari: Yo vi uno que mostraba a una persona mirando su teléfono con una notificación de "Ansiedad: Nueva actualización disponible". Eso me hizo reflexionar sobre cómo la ansiedad puede ser algo constante en nuestra vida.

Silencio

Gabriel: Para mí, fue uno que representaba la ansiedad como una sombra oscura siguiendo a alguien. Fue una imagen poderosa que ilustraba cómo siempre está presente, incluso cuando intentamos ignorarla.

Silencio

Juan: Es fascinante cómo las imágenes pueden capturar emociones tan complejas. A veces, un simple meme puede ser más expresivo que mil palabras.

Caro: Estoy de acuerdo. Ver un meme que refleje exactamente lo que siento puede ser reconfortante y hacer que me sienta más conectado con otros.

Entrevistadora: que interesantes sus puntos de vista, ahora que les parece si hablamos sobre cómo se sienten al ver memes relacionados con el estrés. ¿Alguien le gustaría compartir algo?

Juan: como los menciono Mari con los memes sobre la ansiedad, también se podría decir que los memes sobre el estrés son una especie de ruta de escape. A veces, me río de ellos y eso me ayuda a liberar un poco de la tensión que estoy sintiendo.

Caro: Sí, es como encontrar humor en situaciones estresantes. A veces, ver un meme que refleja lo que estoy pasando me hace sentir menos solo en medio del caos.

Silencio

Ale: Por otro lado, creo que algunos memes pueden exagerar la realidad del estrés y hacer que parezca algo normal o incluso gracioso, cuando en realidad puede ser bastante perjudicial.

Gabriel: Estoy de acuerdo. Hay una delgada línea entre encontrar humor en el estrés y trivializarlo. A veces me preocupa que, al reírnos de estas situaciones, minimicemos la gravedad del problema.

Silencio

Mari: A mí me pasa algo similar. Aunque algunos memes me hacen reír, también me hacen reflexionar sobre la cantidad de estrés que todos enfrentamos y cómo afecta nuestra salud mental.

Entrevistadora: Es un punto interesante. ¿Alguien tiene algún ejemplo de un meme que realmente haya capturado la esencia del estrés para ustedes?

Mari 1: Recuerdo uno que mostraba a una persona con mil pestañas abiertas en su computadora y un teléfono sonando constantemente. Eso reflejaba tan bien la sensación de estar abrumado.

Silencio

Gabriel 2: Vi uno con una caricatura de una olla a presión a punto de explotar. Fue como ver mi propia situación representada de manera humorística.

Silencio

Ale 3: Para mí, fue uno que comparaba el estrés con malabares, tratando de equilibrar todas las responsabilidades. Fue una representación visual acertada de cómo a veces me siento.

Juan: Vi uno que mostraba a una persona mirando su reloj con el título "Yo esperando a que mis problemas se resuelvan solos". Me hizo darme cuenta de cuántas veces queremos evitar enfrentar el estrés de frente.

Silencio

Ale: Un meme que realmente me impactó mostraba a una persona cargando una gran piedra llamada "responsabilidades". Fue una imagen poderosa que reflejaba la carga que a veces sentimos.

Entrevistadora: ¡Gracias a todos por compartir sus experiencias y perspectivas! Parece que los memes pueden ser una forma tanto liberadora como reflexiva de lidiar con el estrés.

Está claro que los memes pueden tener un impacto emocional significativo y ser una forma única de expresar y conectar experiencias.

Bueno para finalizar me gustaría que me dijeran como se sintieron en estas 4 entrevistas

Caro: Si la verdad es que me gustó mucho como que habla este tema como que me gustó mucho hablar sobre temas de este tipo y realmente pues aprendí mucho sobre lo que hacen mis compañeros y sobre sus experiencias

Juan: Bueno a mí me agradó bastante tener la oportunidad de expresarlo porque siendo un tema de salud mental a pesar de que existe la dirección y todo pues es complicado poder hablarlo con personas entonces pues a mí me pareció muy bien y me gustó fue una buena experiencia.

Silencio

Entrevistadora: Bueno si ya nadie va a comentar nada, pues les agradezco de qué me hayan podido brindar su tiempo y su apoyo y pues les vuelvo a mencionar que todo lo que se habló durante las 4 sesiones es exclusivamente para un trabajo de investigación y que tengan un excelente fin de trimestre.