



**Universidad Autónoma Metropolitana**

**Unidad Xochimilco**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD**

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**Nivel de ansiedad en los alumnos del doceavo trimestre de la Licenciatura de  
Enfermería de la UAM Xochimilco con respecto al Servicio Social**

**Dr. Luis Fernando Rivero Rodríguez**

**Asesor**

**Dimas López Zeltzin Nonantzin**

**Presenta**

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>ARADECIMIENTOS</b> .....   | 1  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....   | 2  |
| <b>JUSTIFICACIÓN</b> .....  | 3  |
| General.....  | 5  |
| Específicos.....  | 5  |
| <b>MARCO TEÓRICO</b> .....  | 5  |
| <b>I.AMBIENTE UNIVERSITARIO</b> .....   | 5  |
| <i>I.I Universidad Autónoma Metropolitana</i> .....                                   | 5  |
| <i>I.I.I Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco</i> .....               | 7  |
| <i>I.I.II Licenciatura en enfermería</i> .....  | 7  |
| <b>I.II PANORAMA ACTUAL DEL SERVICIO SOCIAL</b> .....                                 | 8  |
| <i>I.I.I Conceptualización del servicio social</i> .....                              | 8  |
| <i>I.I.II Antecedentes</i> .....  | 9  |
| <i>I.I.III Panorama actual del servicio social en enfermería</i> .....                | 9  |
| <b>I.III AMBIENTE UNIVERSITARIO Y SALUD MENTAL</b> .....                              | 10 |
| <i>I.III.I Salud mental en el ambiente universitario</i> .....                        | 10 |
| <i>I.III.II Panorama actual de la salud mental en el ambiente universitario</i> ..... | 11 |
| <i>I.III.II.I Ansiedad en el ambiente universitario</i> .....                         | 12 |
| <b>II. ANSIEDAD</b> .....   | 13 |
| <i>II.I Conceptualización</i> .....   | 13 |
| <i>II.II Tipos de ansiedad</i> .....  | 14 |
| <i>II.III Ansiedad estado-rasgo</i> .....   | 15 |
| <i>II.III.I Ansiedad estado o normal</i> .....  | 16 |
| <i>II.III.II Ansiedad de rasgo</i> .....  | 16 |
| <i>II.IV Dimensiones de la ansiedad</i> .....   | 16 |
| <i>II.V Factores causantes de la ansiedad</i> .....                                   | 17 |
| <i>II.V.I Incertidumbre</i> .....   | 18 |
| <i>II.V.II Intolerancia a la incertidumbre</i> .....                                  | 19 |
| <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....   | 19 |
| <b>HIPÓTESIS</b> .....  | 20 |
| <b>METODOLOGÍA</b> .....  | 20 |
| UNIVERSO .....  | 20 |
| CRITERIOS DE SELECCIÓN .....  | 20 |
| DISEÑO DEL INSTRUMENTO.....   | 21 |
| <b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....   | 22 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>DISCUSIÓN .....</b>       | <b>30</b> |
| <b>CONCLUSIONES .....</b>    | <b>31</b> |
| <b>RECOMENDACIONES .....</b> | <b>32</b> |
| <b>REFERENCIAS .....</b>     | <b>34</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>          | <b>39</b> |

## AGRADECIMIENTOS

*Quisiera agradecer a mi tía Sandra Luz Dimas López, quien como dice su nombre, ha sido una luz en mi camino, muy a su manera me ha guiado, apoyado y acompañado en todo camino y decisión que he tomado en esta vida; gracias por criarme y apoyarme aun cuando realmente no le correspondía ni era su obligación, gracias por las noches en las que me acompañaba hasta altas horas aguantando el sueño y también gracias por siempre comprender cuando ponía los estudios como mi prioridad aun cuando eso significara pasar menos tiempo juntas.*

*A mi mamá y mi papá, quienes me dieron la vida y me apoyaron a su forma, les mando un beso y abrazo hasta donde estén, gracias por sostenerme con todo el amor que me pudieron brindar.*

*Al Dr. Luis Fernando Rivero Rodríguez por acompañarme y guiarme en todo este proceso, brindándome risas, aprendizajes y oportunidades; le agradezco profundamente todos esos momentos que he vivido como su pasante (obviamente soy su pasante estrella).*

*A mi casa de estudios que me brindo la oportunidad conocer, vivir y enfrentar nuevos retos a superar, así como también me ha permitido conocerme como persona, amiga, alumna, profesora e investigadora; gracias por formar parte de tan buenos momentos, siempre serás mi casa, una especial que está abierta en todo momento.*

*A mis amigas Mayra, Marí y Jessi a quienes admiro, agradezco y amo profundamente, siempre me inspiran, acompañan, impulsan y aman de forma tan incondicional; nunca podré expresar lo agradecida que me siento de coincidir con ustedes, me han enseñado grandes lecciones y me han demostrado cómo es una amistad sincera, amorosa e incondicional, gracias por tanto y tan bonito mis amores.*

*A mi primo por apoyarme y ser mi refugio en esos momentos donde ya no podía más, siempre serás mi alma gemela, mi cómplice y compañero eterno.*

*A mi mejor amiga Itzel, quien siempre me escucha y apoya; después de tantos años de amistad me sigue asombrando cuánto hemos crecido, agradezco tu amistad y amor que aun con el paso de los años perdura; voy a creer en ti eternamente así como tú crees en mí, sabes que te admiro y te acompaño en todo momento, te amo hermana mía.*

*A mi familia, compañeros, maestros, amigos y mis alumnos, si bien me acompañaron en diferentes momentos, siempre confiaron en mí y me brindaron un cálido apoyo, espero verlos triunfar a su manera.*

*A Ana, Mabel y Erika, quienes fueran en su momento grandes maestras y compañeras de vida con quienes aprendí, viví y compartí muchas cosas importantes; gracias por tantas primeras experiencias juntas, me enseñaron infinitas lecciones y las recuerdo con mucho amor pues las llevo en el alma; espero de corazón que estén cumpliendo sus metas y agradezco los momentos que pudimos compartir como amigas.*

*A la misma vida que me ha enseñado grandes lecciones de las formas menos inesperadas, no siempre fueron maneras gratas, pero todo lo que he vivido me han llevado hasta donde me encuentro hoy, espero poder seguir aprendiendo, creciendo y compartiendo.*

*Y por último, pero más importante, me agradezco y reconozco todo el esfuerzo, tiempo y dedicación invertida en todo este proceso, me siento muy orgullosa de todos mis logros, al final, pese a todo, nunca me rendí y continué haciendo lo mejor que pude, solo quiero decirte que eres suficiente y agradezco infinitamente que sigamos avanzando a nuestro paso y nuestro ritmo.*

## INTRODUCCIÓN

La pandemia actual ha generado un impacto negativo en diversos aspectos como el físico, psicológico, económico y cultural que sumado al confinamiento han repercutido en la calidad de vida así como la salud mental; la presencia de los trastornos mentales ha ido en aumento llegando a representar un problema de salud pública, en México no se tiene información concreta del tema; sin embargo, se ha reportado que los trastornos mentales tienen una prevalencia de hasta el 24% en los diferentes países del mundo (Carballo, et al., 2019).

La ansiedad forma parte de los trastornos mentales que más se presentan en la población mundial, tan solo la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó una prevalencia de 3.6% a nivel mundial del Trastorno de Ansiedad (TA) en el año 2015. Si bien el TA abarca un gran grupo de trastornos, estos comparten características generales como miedo excesivo, ataques de pánico, evitación de amenazas percibidas y angustia; entre los factores de riesgo encontramos antecedentes heredofamiliares, experiencias adversas en la infancia, uso de sustancia así como exposición a factores estresantes (Ballena et al., 2021; Carballo, et al., 2019).

El ambiente universitario cuenta con un nivel de exigencia constante respecto a las competencias y habilidades que se van adquiriendo conforme se avanza en la formación profesional, elevando los niveles de estrés de los individuos lo que ocasiona un estado ansioso constante, razón por la que algunas investigaciones con relación a la salud mental han fijado su atención en este tipo de población; a través de ello se ha detectado una mayor incidencia de trastornos mentales como ansiedad y depresión en los universitarios en comparación con la población general (Valadez, 2022; Campoverde y Vílchez, 2021).

La intolerancia a la incertidumbre es un rasgo de la personalidad que se encuentra muy relacionado con la ansiedad; las dificultades para una regulación adecuada de las emociones así como la intolerancia a la incertidumbre ante fenómenos desconocidos, pueden conllevar al surgimiento o desarrollo de malestares de diferente índole en los individuos; se ha determinado que a mayor dificultad para regular las emociones de forma eficaz, mayor es el nivel de intolerancia a la incertidumbre (Amada et al., 2018; Del Valle et al., 2020).

El servicio social representa un nuevo escenario al cual los estudiantes se enfrentan una vez terminada su carrera, este cambio significativo puede conllevar a una alteración emocional importante, así como una elevación del estrés e incertidumbre. De acuerdo con algunas investigaciones realizadas en pasantes de enfermería, entre los principales temores que aumentan la ansiedad en los alumnos con respecto al servicio social, prevalecen el no poder elegir el área donde se instalarán, que esta se encuentre lejos de su hogar, maltrato por parte de los profesionales, conocimientos insuficientes, entre otros (Cruz et al, 2018).

La presente investigación tuvo como objetivo principal la identificación del nivel de ansiedad de los alumnos del doceavo trimestre de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco con relación al servicio social, para ello se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de cohorte transversal a través el cual se abordó una muestra de 49 alumnos a los que se les aplicó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE); a partir de los resultados obtenidos se determinó que los alumnos presentaron un nivel de ansiedad bajo.

## **JUSTIFICACIÓN**

A partir de la situación sanitaria actual se han efectuado diversos cambios en la forma de vida, esto ha ocasionado una apertura a la distorsión de los pensamientos con lo referido a la educación, sobre todo con respecto a una ineficaz orientación frente a los problemas o situaciones de desconcierto e incertidumbre, permitiendo que las personas opten por preocuparse constantemente creyendo que esta es la mejor forma de resolver los problemas, esto desencadena una preocupación extrema que termina impactando a nivel social y psicológico afectando su calidad de vida (Proaño, 2020).

Los alumnos universitarios se enfrentan a un estilo de vida demandante debido a las exigencias del ámbito académico, esto desencadena cierta vulnerabilidad mental que deben aprender a sobrellevar, al mismo tiempo que se encuentran desafiando nuevos escenarios a lo largo de la carrera e incluso una vez terminada, ya que para la obtención del título es necesario realizar otros procedimientos entre los cuales podemos encontrar opciones como un examen profesional, presentar una tesis y/o prestar un servicio social (Cobo y García, 2020).

Si bien el servicio social permite reforzar la formación académica al mismo tiempo que se fortalecen sus valores y habilidades, fomentando una vinculación con la sociedad creando conciencia solidaria en los futuros profesionales, también puede representar una situación que genera alteraciones psicológicas en los alumnos, debido a que esta puede ser percibida como un escenario desconocido que genera incertidumbre y preocupación, propiciando o aumentando la presencia de la ansiedad (Sánchez et al, 2018).

Los individuos que presentan sintomatología de ansiedad tienden a sufrir ante eventos futuros inciertos, ya que estos les lleva a pensar en escenarios negativos aleatorios que les genera angustia, representando así un peligro que puede llevar al extremo a los alumnos, además de que no todos cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar el nuevo panorama referente al servicio social, de forma que esto termina representando una amenaza para su salud mental y calidad de vida (Proaño, 2020).

Algunas investigaciones realizadas a estudiantes y pasantes de enfermería con respecto al servicio social, revelan que estos tienden a presentar dificultad ante el nuevo contexto al que se enfrentan, además de referir incertidumbre y preocupación debido al reto de adaptarse a la nueva situación, así como su futuro como profesional de la salud que para ellos reluce como un panorama incierto que deben enfrentar una vez culminada su pasantía; estos pensamientos generan angustia repercutiendo en su desempeño no solo académico o en el servicio, sino también en ámbitos de su vida personal (Cruz et al, 2018).

Toda institución genera un impacto (huella) en la sociedad que es representado por su la calidad educativa, producción del conocimiento y el desarrollo social junto con la resolución de problemas; la ansiedad ocasionada en los alumnos por el servicio social puede ser abordada como un campo de oportunidad para la universidad, permitiendo implementar estrategias y brindar herramientas a los alumnos, abordando así problemáticas que le conciernen al mismo tiempo que se hace cargo de impactos en los que se encuentra involucrada a través de la investigación (Cobo y García, 2020).

## OBJETIVOS

### General

Identificar el nivel de ansiedad presentado en los alumnos del doceavo trimestre de la Licenciatura de Enfermería pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco con referencia al servicio social a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).

### Específicos

- Buscar un instrumento que permita medir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería pertenecientes al doceavo trimestre
- Conocer el nivel de ansiedad que presentan los alumnos a través del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) con referencia a la incertidumbre que el servicio social les causa
- Proponer estrategias para la mejora del nivel de ansiedad en los alumnos del doceavo trimestre de la licenciatura en enfermería

## MARCO TEÓRICO

### I.AMBIENTE UNIVERSITARIO

#### *1.1 Universidad Autónoma Metropolitana*

En los años sesenta, instituciones como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) así como el Instituto Politécnico Nacional (IPN), rebasaron su capacidad para integrar la cantidad de demanda por parte de los alumnos del país; la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) nace como respuesta ante esa problemática que enfrentaron las instituciones de educación pública a nivel superior (Universidad Autónoma Metropolitana [UAM], 2022).

En 1973, para brindar una solución, el presidente de ese momento, el Lic. Luis Echeverría Álvarez, solicitó a la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) realizar un estudio acerca de la demanda de



educación a nivel superior, por su parte el secretario de Educación Pública, el Ing. Víctor Bravo Ahúja planteaba la posibilidad de crear una nueva universidad. En octubre del mismo año, el presidente somete ante la Cámara de Senadores la iniciativa para la creación de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM, 2022).

La iniciativa de Ley Orgánica de la Universidad Autónoma Metropolitana pasa a la Cámara de Diputados para ser aprobada; finalmente es aprobada y publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) entrando en vigor a partir del primero de enero de 1974. El establecimiento de la nueva universidad se rige a través del seguimiento de dos criterios primordiales: 1) Resolver la sobredemanda en el área metropolitana y 2) Implementar nuevas formas de organización y administración académica, para lo cual se le atribuyen facultades de realizar actividades de docencia, investigación y difusión de cultura con libre cátedra (UAM, 2022).

En el mismo año el secretario de Educación Pública procede a dar posesión a los miembros de la junta directiva, posterior a ello se selecciona como primer rector al arquitecto Pedro Ramírez Vázquez, mismo que en el mes de julio presentó ante la prensa la estructura administrativa y académica de la institución. Para la nueva universidad se establece una organización de unidades universitarias que a su vez se componen por divisiones y departamentos académicos; entre los cambios de modalidad más relevantes se encuentran el manejo a través de trimestres y la eliminación del examen profesional para la titulación en licenciatura (UAM, 2022).

Aún en la actualidad la universidad preserva la conciencia del deber que tiene ante la sociedad, permaneciendo a su servicio, manteniendo la orientación de la enseñanza, investigación, así como cultura de difusión ante problemas que afectan a los diferentes sectores sociales. Para ello, como parte de sus principales objetivos, se encuentra ofrecer una preparación profesional con formas de servicio social innovadoras, permitiendo contacto con las diferentes necesidades en diversos aspectos del saber científico, así como constantes revisiones del plan de estudio, diferentes maestrías y doctorados (UAM, 2022).

### ***1.1.1 Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco***

La Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco (UAM-X) fundada por el Dr. Ramón Villarreal con la idea de “romper con conceptos educativos tradicionales de enseñanza”, nace en 1974 como una institución autónoma, descentralizada y con patrimonio propio, el Senado la consideró un centro coordinador que facilitaría el cumplimiento de ciertos objetivos entre los que se destacan (Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco [UAM-X] 2022:

- ❖ Ofrecer estudios a nivel licenciatura, maestría y doctorado
- ❖ Impartir cursos de especialización
- ❖ Promoción de educación extramuros
- ❖ Organizar y desarrollar actividades de investigación

El modelo académico de la UAM-X nace con el propósito de vincular el proceso de enseñanza-aprendizaje con las problemáticas sociales, para lo cual implementó el sistema modular, el cual permite el pensamiento crítico y enseñanza por medio de la investigación, utilizándolo como herramienta formativa; los proyectos de investigación permiten sustentar y desarrollar opiniones propias al mismo tiempo que se valoran las ideas de los demás, permitiendo enfrentar problemas llegando a soluciones científicas (UAM-X, 2022).

### ***1.1.1.1 Licenciatura en enfermería***

La licenciatura en enfermería comienza como una respuesta al programa de profesionalización creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS); tomando como objetivo la formación de profesionales que destaquen con liderazgo en las áreas de educación y servicio, para ello, se implementa el abordaje de módulos divididos a través de fase teórica, metodológica e histórica permitiendo adquirir al alumno responsabilidad en su formación mientras cuestiona, analiza y reflexiona (Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco [UAM-X] 2022.

El objetivo principal del plan de estudios de la Licenciatura en Enfermería es la formación de profesionales con un perfil crítico y científico, capaces de enfrentar

problemáticas de salud a través de un enfoque interdisciplinario y multidisciplinario, permitiendo brindar cuidados de enfermería en las diversas esferas de los individuos tomando en cuenta el contexto, mientras se hace énfasis en su salud más allá de la enfermedad (Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco [UAM-X] 2022).

El plan de estudios se encuentra compuesto por 12 trimestres divididos en dos grandes bloques: el primero abarcando del trimestre 1° al 3° correspondientes al tronco general, que a su vez se subdivide en interdivisional (combinación de diferentes carreras así como conocimientos generales) y divisional (alumnos del área de ciencias biológicas y de la salud y temas relacionados al ciclo de vida); a partir del trimestre 4° hasta el 12° se abarca el tronco profesional centrándose en el individuo acorde a los grupos etarios, fomentando un conocimiento y cuidados enfermeros correspondientes su ciclo de vida (UAM-X, 2022).

## **I.II PANORAMA ACTUAL DEL SERVICIO SOCIAL**

### ***I.II.I Conceptualización del servicio social***

El servicio social hace referencia a un periodo de tiempo no menor a seis meses ni mayor a un año, en el que los alumnos deben prestar sus servicios de forma gratuita para la sociedad y Estado, trabajando en instituciones como una retribución por todo el conocimiento adquirido en su formación académica; esta práctica se considera obligatoria por lo que todos deben realizarla, puede presentar diferentes derivaciones acordes a las instituciones provenientes de los estudiantes y otros factores (culturales, sociales, políticos, regionales, etcétera) (Sánchez et al, 2018).

A través del servicio social se permite vincular a las universidades con la sociedad, creando un contacto con las necesidades de esta, poniendo a su disposición las habilidades, conocimientos y destrezas de los individuos; esta práctica permite beneficio para ambas partes, para una representa ayuda y para otra significa una oportunidad para ampliar su etapa formativa, permitiendo al mismo tiempo lograr concientizar, acercar y mejorar la inserción al mercado laboral (Sánchez et al, 2018).

### ***I.II.II Antecedentes***

Los orígenes del servicio se remontan hasta la época prehispánica, donde las actividades se realizaban de forma colectiva, potenciando la solidaridad y asistencia. Su consolidación fue en los años 30 como consecuencia del reclamo de sectores marginados posterior a la revolución mexicana, también existió un reglamento donde se estableció un servicio obligatorio hacia el Estado por una periodicidad de tres años posterior a culminar la carrera, este fue presentado por la Escuela Normal de Profesores de Instrucción Primaria en el Congreso de la Unión desarrollando así el principio de *responsabilidad social pública* (Lechuga, 2018).

El servicio social comenzó a tener un mayor asentamiento a partir de su mención en los artículos 4° y 5° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (1917), donde se establece que los servicios profesionales serán retribuidos en términos de la ley haciendo énfasis en que los profesionales deberán contribuir en el desarrollo social; otro suceso que aumentó la relevancia fue la declaración de la autonomía de la Universidad Nacional, donde se fomentó el compromiso universitario y una vinculación solidaria con la sociedad a través de prestar servicios gratuitos para el pueblo (Lechuga, 2018).

Finalmente, en 1940 se presentó ante la cámara de diputados el Proyecto de Servicio Social para Estudiantes de Carreras Profesionales por parte del Dr. Jesús Díaz Barriga, a partir de donde se consolidó un bloque parlamentario para la regulación de las actividades referentes a los pasantes de servicio social, ocasionando una gran demanda de estudiantes que requerían prestar su servicio. En 1972 surgió el Primer Congreso Nacional para la Reforma del Servicio Social, demandando un organismo para la coordinación, dando origen a la Coordinación General de Servicio Social proveniente de la Secretaría de Educación Pública (Lechuga, 2018).

### ***I.II.III Panorama actual del servicio social en enfermería***

Actualmente es considerado una obligación para los estudiantes para poder obtener un título, en México este abarca un periodo no menor a 480 horas, es decir, seis meses y no mayor a un año teniendo como base el espíritu de servicio, contribución

y retribución hacia el sector social. En la DOF 30/03/1981 se esclarece que este tendrá por objetivo (Cruz et al, 2018; Lechuga, 2018):

- Desarrollar conciencia de solidaridad y compromiso hacia la sociedad
- Acto de reciprocidad ante el sector público
- Contribuir en la formación académica y formación profesional del pasante

Con respecto a las profesiones relacionadas con la salud, el servicio debe abarcar una durabilidad de un año; en el caso de enfermería, los pasantes se integran a diferentes instituciones del sector salud, o bien algunas otras instituciones que la institución universitaria permita; la operatividad se encuentra regulada por un reglamento a nivel federal sustentado a un marco jurídico; sin embargo, tanto la institución de salud como la institución universitaria cuentan con sus propios reglamentos, pudiendo diferir con otros atribuyendo diferentes responsabilidades y obligaciones en los pasantes (Cruz et al, 2018).

A partir de la pandemia por COVID-19 muchas actividades tuvieron que ser adaptadas para evitar contagios, en el caso del servicio social, algunas instituciones universitarias optaron por retirar a los pasantes de los hospitales, aunque posteriormente fueron restituidos progresivamente; en la actualidad las actividades con respecto al servicio se llevan a cabo implementando las medidas de bioseguridad pertinentes como el uso de cubrebocas y el mantenimiento de la sana distancia, de forma que se permita la prestación de los servicios sin bajar la guardia (Valenciano & Ibarra, 2021).

### **I.III AMBIENTE UNIVERSITARIO Y SALUD MENTAL**

#### ***I.III.I Salud mental en el ambiente universitario***

Los estudiantes universitarios se enfrentan a un gran cambio al comenzar en un nuevo entorno escolar, sin mencionar que estos se enfrentarán expuestos a un alto nivel de exigencia que puede aumentar o disminuir dependiendo de la situación que se presente, y para lo cual deberán desarrollar reacciones adaptativas las cuales pueden generar ansiedad y perturbación de las emociones representando así un factor de

riesgo para la presencia o práctica de trastornos psicológicos (Martínez et al, 202; Palacios et al, 2018; Ramírez, 2019).

Ramírez (2019), enfatiza que los estudiantes del área de la salud (específicamente medicina y enfermería), presentan una mayor tendencia a la ansiedad en comparación a otras carreras de otras áreas, esto se relaciona con el nivel de sobrecarga académica, falta de tiempo para las actividades, los exámenes y la decadencia del tiempo de sueño. Autores como Pego et al (2018) mencionan que entre los factores que más alteran el estado psicológico de los estudiantes de enfermería se destacan la calidad de sueño, rendimiento académico, graduación y preocupación por su futura carrera como profesionales.

La formación universitaria, específicamente hablando de enfermería, se caracteriza por una constante exigencia, además de una continua exposición a situaciones estresantes por la presión ejercida en los estudiantes, buscando una adecuada preparación debido al impacto que los profesionales de la salud, tienen en la vida de los individuos así como en la sociedad lo que genera una continua acumulación de estrés pudiendo desarrollar y manifestar sintomatología relacionada con trastornos como ansiedad y depresión (Pego et al, 2019).

### ***I.III.II Panorama actual de la salud mental en el ambiente universitario***

A raíz de la pandemia en curso, el estilo de vida ha sufrido muchos cambios y se han generado nuevas adaptaciones en el ámbito profesional, educativo, social, cultural, etc.; todos estos cambios han generado un gran impacto, sobre todo en relación con el estado psicológico en toda la población en general. Centrándonos en la educación superior, los estudiantes presentan estrés por el cambio repentino de planes, haciendo que muchas cosas que se daban por seguras queden a la deriva, sin mencionar que al modificarse todo surgen nuevas preguntas para las cuales no siempre se tiene una respuesta clara (Campoverde y Vílchez, 2021).

A partir de diversos estudios realizados se ha logrado visualizar un alto en el índice de trastornos mentales en la población, sobre todo en estudiantes universitarios, quienes demuestran una gran vulnerabilidad ante la ansiedad y depresión, llegando a un punto donde afectan actividades de la vida cotidiana y académicas aumentando

su nivel de angustia. Otros de los puntos relevantes obtenidos son las situaciones predisponentes o de riesgo presentes en los alumnos para desarrollar ansiedad, entre los que se destacan las situaciones económicas, retraso de actividades e incertidumbre (Cobo y García, 2020; Campoverde y Vílchez, 2021).

Entre los síntomas psicológicos de mayor prevalencia en alumnos universitarios se destacan el estrés, ansiedad, sentimiento extremo de miedo, alteraciones en el sueño y presencia o aumento de pensamientos suicidas, dejando ver que las consecuencias psicológicas ocasionadas por la pandemia actual podrían ser sumamente graves y en caso de no tomar medidas, irreversibles. Aunque muchas instituciones han optado por implementar diferentes medidas para mejorar la situación psicológica del alumnado, la demanda es excesiva, superando con creces la disponibilidad de los recursos humanos (Cobo y García, 2020).

#### ***I.III.II.I Ansiedad en el ambiente universitario***

La ansiedad académica es considerada una respuesta de preocupación, expectativa o miedo, esta se presenta en los alumnos ante estímulos o situaciones relacionadas con el ambiente escolar, percibiéndoles como amenazantes, por lo que es necesario implementar un esfuerzo adaptativo para enfrentarlo. La ansiedad que se genera por cierta situación del contexto universitario representa un peso cognitivo en la valoración de esta, “No es la situación lo que determina el nivel de ansiedad, sino el modo en que se valora o evalúa la situación” (Cobo, 2018, p.25).

Cuando una tarea o labor es simple y no exige una elaboración intelectual, termina beneficiando al rendimiento, ya que permite un reforzamiento del aprendizaje, así como habilidades; sin embargo, cuando es compleja o con un ambiente cargado, genera ansiedad a un nivel perturbador creando una valoración negativa por parte del individuo, pudiendo afectar su seguridad razón por la que la ansiedad es referida como la causa y efecto del fracaso en el desarrollo de un estudiante (Cobo, 2018).

Si bien los estudiantes universitarios se encuentran en una constante exposición a situaciones estresantes, así como aumento de la carga académica, su nivel de adaptación influirá en el afrontamiento que les dará a esas situaciones, así como el impacto con el que esto repercutirá en su desarrollo estudiantil, emocional y cognitivo;

después de todo los diversos ámbitos, relaciones, rendimiento y experiencias contribuyen al nivel de ansiedad que el individuo puede presentar (Cobo, 2018).

## II. ANSIEDAD

### *II.1 Conceptualización*

Etimológicamente, la palabra ansiedad tiene su origen en el latín *anxieta* que hace referencia a un estado de agitación, inquietud y zozobra, por lo que se puede entender a la ansiedad como un estado, respuesta o condición mental donde el individuo presenta alteraciones como angustia, incomodidad, miedo y preocupación a causa de un estímulo el cual puede ser interno o externo. Actualmente, es considerada uno de los trastornos psicológicos más comunes, provoca un desequilibrio en las funciones cognitivas y físicas, por lo que necesita tratamiento médico y psicológico integral (Martínez et al, 2021; Palacios et al, 2018).

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), la ansiedad es considerada una respuesta que se anticipa al futuro o bien la representación del estado interno de una persona ante un estímulo nocivo. En cuanto a la diferenciación de la ansiedad con el miedo, es que este se caracteriza por respuestas emocionales, se presenta ante una amenaza inmediata que puede ser real o imaginaria; la angustia, por su parte, es un estado emotivo con predominancia de síntomas somáticos y por último, el estrés es generado por una sobrecarga de estímulos externos que causan agotamiento (Chávez, 2022).

Pese a las diferentes conjeturas con respecto al tema, se logra coincidir en que la ansiedad es una emoción caracterizada por la incertidumbre y aprehensión, suele presentarse ante situaciones que implican peligro o que generan malestar y se acompaña de respuestas fisiológicas así como conductuales (Chávez, 2022). Como consecuencia de la variedad de definiciones e interpretaciones del tema, surgen teorías con diferentes enfoques a través de los cuales se trata de inquirir en el tema, entre las teorías más distinguidas se encuentran :

- *Teoría Cognitivo conductual:* Dirigida a reconocer así como analizar posibles relaciones entre estímulos causantes de la expresión de determinadas



conductas ante diversas situaciones (Lazarus, 1996, como se citó en Chávez, 2022).

- *Teoría Conductista:* Ansiedad como consecuencia de un condicionamiento de estímulos que se relacionan a situaciones o experiencias que generan angustia (Coon, 2004, como se citó en Chávez, 2022).
- *Teoría Psicométrica-Factorial:* Enfocado en los vínculos existentes entre la ansiedad, otros constructos y la personalidad; establece un modelo más general de la ansiedad (Cattell y Scheier 1961, como se citó en Chávez, 2022).
- *Teoría de la personalidad:* Centrada en comprender la ansiedad a través de tres enfoques que son los rasgos de la personalidad, la respuesta ante diversas situaciones y las bases teóricas de Freud (Chávez, 2022).

## **II.II Tipos de ansiedad**

***Ansiedad social:*** Caracterizada por presentarse como una fuerte sensación de temor o nerviosismo ante situaciones sociales, así como cuando la persona cree ser el centro de atención; se acompaña de signos y síntomas como hiperhidrosis, taquicardia, temblores motores, náuseas, entre otros (Pita, 2011, como se citó en Cobo, 2018).

***Trastorno de pánico:*** Derivado de la ansiedad, se expresa como una sensación súbita de miedo y temor intenso sin causa aparente; sus síntomas son taquicardia, dolor precordial, disnea, náuseas, mareos, entre otros (Cobo, 2018).

***Ansiedad patológica:*** Considerada una respuesta exagerada y desproporcionada ante una situación causando un estado duradero de aprehensión ansiosa, este incluye sensaciones como miedo, incertidumbre, incontrollabilidad, vulnerabilidad e incapacidad para lograr resultados; se manifiesta de manera espontánea sin ningún estímulo con un procesamiento de información alterado que expone al individuo a una sensibilidad ante los estímulos negativos, exageración de la situación, evaluación negativa y error en el procesamiento (Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Este tipo de ansiedad deriva de una cognición disfuncional ocasionando una valoración errónea de la situación activando ciertas respuestas inadaptativas que sesgan el procesamiento de la información que al mismo tiempo interfieren con el

manejo de las circunstancias deteriorando en funcionamiento cotidiano en el ámbito social, académico, laboral, entre otros (Kuaik y De la Iglesia, 2019).

**Trastorno de ansiedad generalizado:** Se presenta como una sensación diaria de preocupación persistente que se acompaña de un estado de malestar general; sus signos y síntomas son cefalea, irritabilidad, temblores, inquietud, insomnio, preocupación, problemas para concentrarse. Sus síntomas suelen confundirse con otros padecimientos haciendo difícil su diagnóstico (Caja y Pérez, 2015, como se citó en Cobo, 2018).

**Trastorno por estrés postraumático:** Consecuencia de la exposición ante una situación sumamente traumática, donde se puso en riesgo la integridad y bienestar físico propio o de otras personas. En este trastorno se suscita un constante resurgimiento en la memoria de dicho evento, ocasionando incomodidad, irritabilidad, evitación permanente así como un estado de excesiva vigilancia por parte del individuo (Riera, 2020).

**Trastorno Obsesivo Compulsivo:** Trastorno caracterizado por presentar obsesiones entre pensamientos, impulsos e imágenes que aparecen de forma constante y persistente en los pensamientos del sujeto, generando incomodidad así como ansiedad significativa para lo cual realizan ciertas conductas repetitivas, o rituales que les permiten disminuir la ansiedad que genera la obsesión (Riera, 2020).

**Fobia:** Trastorno que genera un temor y ansiedad persistente de gran intensidad sin sentido, se presenta ante la exposición a determinado objeto o situación ocasionando una respuesta de suma exageración (Riera, 2020).

### **II.III Ansiedad estado-rasgo**

Spielberg definió a la ansiedad como una reacción de repulsión ante un estímulo externo el cual es considerado desagradable o peligroso, posteriormente agregó que esta no solo podía ser una reacción sino también un estado emocional, este generaba insatisfacción para quien lo padecía debido a que se acompaña de una mezcla de emociones, entre las cuales destacan la intranquilidad, tensión, aprensión y algunos cambios fisiológicos (Spielberg y Rickman, 1990, como se citó en Chávez, 2022).

### ***II.III.I Ansiedad estado o normal***

Depende de la experiencia vivida en ese momento por el individuo. Es considerada una respuesta normal ante ciertas situaciones, cuando esta se activa brinda ventajas como analizar estratégicamente la información al alcance para actuar en consecuencia, comprendiendo procesos cognitivos, fisiológicos, conductuales y afectivos. Se considera una fase debido a que su intensidad así como durabilidad es variable, se caracteriza por su aparición repentina además de que permite una apreciación voluntaria de la tensión subjetiva que molesta al sujeto (Cobo, 2018; Martínez et al, 2021).

### ***II.III.II Ansiedad de rasgo***

Conocida como la ansiedad permanente, esta no se asocia a algún motivo o situación específica, el problema con este tipo es que la ansiedad se presenta de manera constante por lo que puede aumentar su nivel de prevalencia, llegando a imposibilitar a los individuos de realizar actividades de la vida diaria así como ser un factor de riesgo para ciertas conductas destructivas. Se considera la forma de cada persona para responder ante estímulos peligrosos; los individuos que la presentan tienen una vulnerabilidad y predisposición cognitiva que solapan el neuroticismo presentando tensión, preocupación, ira y tristeza (Cobo, 218; Martínez et al, 2021).

### ***II.IV Dimensiones de la ansiedad***

Una de las características más relevantes de la ansiedad es su carácter multidimensional, mismo que le permite operar en diferentes niveles o dimensiones en el organismo, se puede presentar una interacción entre ellos o bien accionarse en una a la vez (Cobo, 2018). Anteriormente estas dimensiones se clasificaban en manifestaciones fisiológicas provenientes del sistema nervioso central y subjetivas refiriéndose a procesos cognitivos como respuestas emocionales; sin embargo, a través de los años se han logrado concluir una clasificación abarcando aspectos cognitivos, fisiológicos, conductuales y afectivos (Riera, 2020).

#### **Cognitivos**

Implica mecanismos del procesamiento de la información, en este influye el estado afectivo, las vivencias de la persona y lo que puede informar a través del lenguaje; dentro de las manifestaciones o síntomas se encuentran la aprensión, miedo, falta de concentración, falla de memoria, dificultad para racionalizar, pensamientos negativos, dificultad para decidir, entre otros (Cobo, 2018; Martínez et al, 2021).

### **Fisiológicos**

Se generan automáticamente por activación y excitación fisiológica de la rama simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo así como del central, de forma que se interfiere con los mecanismos de control córtico-subcortical permitiendo preparar al organismo para actuar en contextos de amenaza; estos se manifiestan mediante taquicardia, tensión muscular, hiperhidrosis, disnea, malestar estomacal, etcétera (Cobo, 2018; Martínez et al, 2021).

### **Conductuales/somático-motores**

Son acciones o conductas generadas por la excitación fisiológica para prevenir, controlar y/o huir del peligro o de la situación que genera la sensación de peligro; se manifiesta mediante respuestas de cautela, abandono, evitación, fumar, temblores, llorar, tartamudear, deambular de un lado a otro, quedarse paralizado, entre otras (Cobo, 2018; Martínez et al, 2021).

### **Afectivos**

En este interviene la experiencia de cada persona así como la personalidad de esta, abarca procesos de reevaluación cognitiva manifestándose a través de efectos displacenteros como nerviosismo, tensión, agitación, entre otras. La capacidad así como la inteligencia emocional que presente el individuo determina la forma en que se exterioriza este ámbito (Martínez et al, 2021).

## ***II.V Factores causantes de la ansiedad***

La causa de la ansiedad es multifactorial; sin embargo, existen algunos factores que la aumentan entre los cuales se encuentran los aspectos psicológicos los cuales se ven agravados por cuestiones sociales así como académicas (Palacios et al, 2018).

Algunos autores como Proaño (2020), mencionan cuatro procesos cognitivos presentes en el mantenimiento de la ansiedad siendo el primero el de mayor impacto para el continuo desarrollo de la ansiedad así como su prevalencia.

- Intolerancia a la incertidumbre: Estado donde una preocupación normal puede pasar a convertirse en extrema incontrolable, debido a que el individuo opta por centrarse solo en el problema y no en las posibles soluciones imposibilitando su actuar.
- Tendencia a sobreestimar la utilidad de la preocupación: Comportamiento en el que el individuo asume que una preocupación constante, es un rasgo positivo e incluso protector.
- Orientación ineficaz frente a los problemas: El individuo tiende a refugiarse en la preocupación en lugar de enfrentar directamente el problema o buscar herramientas de utilidad.
- Evitación cognitiva: Una persona con sintomatología de ansiedad sufre por eventos futuros e inciertos, lo cual puede provocar que evite todos aquellos escenarios que le generan angustia en lugar de reconocer y aceptar lo que estos le generan.

### ***II.V.I Incertidumbre***

La incertidumbre puede tener diferentes definiciones dependiendo del enfoque en el que se aborde aunque prácticamente en todos hace referencia a situaciones desconocidas que influyen en la forma de desarrollo de los individuos abordando actividades a realizar; tanto socialmente como históricamente la incertidumbre se relaciona con situaciones desfavorables o bien con algo negativo que tiene un impacto en la vida de los individuos (González et al, 2018).

Esta suele atribuirse al desconocimiento con respecto a algo y la alteración psicoemocional que esta genera en los individuos. Gonzáles et al mencionan que una forma de combatir la incertidumbre es implementar los recursos disponibles para identificar, desarrollar y potenciar las posibles posibilidades o situaciones de oportunidad adquiriendo así una preparación para posibles escenarios futuros ya que las capacidades para obtención de habilidades y destrezas permite el desarrollo de ventajas posibilitando el estar preparado ante la incertidumbre (González et al, 2018).

## ***II.V.II Intolerancia a la incertidumbre***

La intolerancia a la incertidumbre (IU) puede definirse como una tendencia a una consideración excesiva de que un evento negativo ocurra, se caracteriza por causar malestar en el individuo razón por la que tiende a evaluar las situaciones como perjudiciales y/o perturbadoras recurriendo a desarrollar conductas de evitación excesivas e irreflexivas para desentenderse de la situación pero que llevadas a un extremo pueden desencadenar trastornos de ansiedad por lo que la IU se considera un rasgo de personalidad relacionado con el de ansiedad (Flores y Cobos, 2018; Del Valle et al, 2020).

Algunos autores mencionan que la dificultad para tolerar situaciones inciertas tiene una estrecha relación con una inadecuada regulación de las emociones, en especial las negativas o incómodas; normalmente los individuos a través de su vida aprenden a activar mecanismos que permiten sostener, incrementar o suprimir los estados afectivos pero cuando esto se dificulta se presentan alteraciones para regular las emociones, en especial las negativas teniendo mayor riesgo de desarrollar IU (Del Valle et al, 2020).

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El ámbito universitario presenta características y exigencias que pueden llevar a las personas a su límite, teniendo como consecuencia afectaciones a su estado psicológico, siendo la ansiedad y depresión las más comunes; si bien la causa de la ansiedad es multifactorial, existen algunos factores que aumentan su prevalencia en el alumnado como lo son los problemas en el ámbito psicológico, social y académico, aspectos en los cuales los alumnos reciben constantes exigencias, favoreciendo así alteraciones en su estado psicoemocional (Flores y Cobos, 2018; Martínez et al, 2021; Palacios et al, 2018).

La incertidumbre que el servicio social les genera a los alumnos puede llegar a potenciar las alteraciones de su estado psicológico, impidiendo un adecuado desenvolvimiento y entorpeciendo la toma de decisiones, llegando a afectar sus planes futuros; para combatir la incertidumbre es indispensable implementar los recursos disponibles para identificar, desarrollar y potenciar los posibles campos de

oportunidad adquiriendo así una preparación para probables escenarios futuros (González et al, 2019).

Todo esto ha conllevado a plantearme **¿Cuál es el nivel de ansiedad que presentan los alumnos del doceavo trimestre de la licenciatura de enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco con respecto al servicio social?**

### **HIPÓTESIS**

El servicio social ocasiona un alto nivel de ansiedad en los alumnos de 12° trimestre de la Licenciatura en Enfermería de la UAM Xochimilco

### **METODOLOGÍA**

El estudio que se realizará es de tipo cuantitativo, debido a que fue secuencial y probatorio (intentó probar una hipótesis), descriptivo y de corte transversal debido a que se aplicará la encuesta en un determinado periodo de tiempo específico; el tipo de muestreo es no probabilístico, a conveniencia (Hernández, 2014).

### **UNIVERSO**

Alumnos que se encuentren cursando el doceavo trimestre de la licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, pertenecientes al trimestre 22I y 22P que realizarán próximamente su servicio social.

### **CRITERIOS DE SELECCIÓN**

#### **Criterios de inclusión**

- Alumnos de 12° trimestre de enfermería de la UAM Xochimilco
- Alumnos que culminen la licenciatura en el período 22-I y 22-P
- Personas prontas a prestar el servicio social

#### **Criterios de exclusión**

- Personas que se nieguen a participar
- Alumnos que cuenten con la liberación del servicio social
- Personas que no pretendan realizar el servicio social pronto
- Encuestas incompletas

## **DISEÑO DEL INSTRUMENTO**

Para la recolección de datos se implementará el instrumento estandarizado Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) de Spielberger, R. Díaz Guerrero, A. Martínez Urrutia, F. González Reigosa y L. Natalicio, modificada por J. Grau y B. Castellanos, específicamente la versión adaptada al español en 1975 para México; este permite medir la dimensión de la ansiedad estado y rasgo, facilitando su uso en áreas clínicas y de investigación (Ramírez, 2019; Rivera, 2020).

El instrumento ha reportado un alfa de Cronbach de .83, cuenta con 40 ítems, este a su vez se divide en dos escalas de 20 ítems cada una, en la primera parte se aborda el sentir del individuo para medir la ansiedad rasgo (A-Rasgo), mientras que en la segunda parte se requiere mencionar el sentir en determinadas situaciones midiendo la ansiedad estado (A-Estado). Para fines de la investigación se agrega un apartado que contenga reactivos que permitan conocer datos sociodemográficos de los objetos de estudio, tales como edad, sexo y también datos académicos como el su promedio actual, si cuentan o no con liberación del servicio social, entre otros (Chávez, 2022).

En cuanto al patrón de respuesta, para la primera parte (A-Rasgo) consta de cuatro opciones “No en lo absoluto”, “Un poco”, “Bastante” y “Mucho”, para la obtención del puntaje se asigna un valor correspondiente del 1 al 4, en este caso “No en lo absoluto” equivale a 1 y “Mucho” tiene un valor de 4. Así pues, la segunda parte (A-Estado) tiene como posibles respuestas “Casi nunca”, “Algunas veces”, “Frecuentemente” y “Casi siempre”, que igualmente se puntúan del 1 al 4; donde “Casi nunca” vale 1 punto y “Casi siempre” 4 puntos (Chávez, 2022; Ramírez, 2019).

Una vez que se conoce la asignación de puntos para cada respuesta, con la finalidad de determinar el nivel de ansiedad en cada individuo es necesario contemplar qué grupos se deben sumar, debido a que algunas preguntas están formuladas de manera directa para evaluar la ansiedad y otras de forma inversa, posterior a la suma de los



puntajes se debe proceder a la aplicación de ciertas fórmulas, permitiendo determinar el puntaje final que indica el nivel de ansiedad que se presenta (Ramírez, 2019):

- Ítems positivos en A-Rasgo son: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40 y los negativos son: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39
- Ítems A-Estado los ítems positivos son: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18 y los negativos son: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20. Posterior a la sumatoria de los puntos se aplica la siguiente fórmula para la obtención del puntaje final: (7)

$$\mathbf{Ansiedad} = \text{Ansiedad Estado (AE)} - \text{Ansiedad Rasgo (AR)}$$

$$\mathbf{AE} = \sum RP - \sum RN + 50$$

$$\mathbf{AR} = \sum RP - \sum RN + 35$$

RP-Reactivos positivos

RN-Reactivos negativos

*Nota:* “Las constantes que se suman en ambas fórmulas (50 y 35) se obtienen al multiplicar el número total de reactivos inversos en cada escala por cinco” (Ramírez, 2019, p.13)

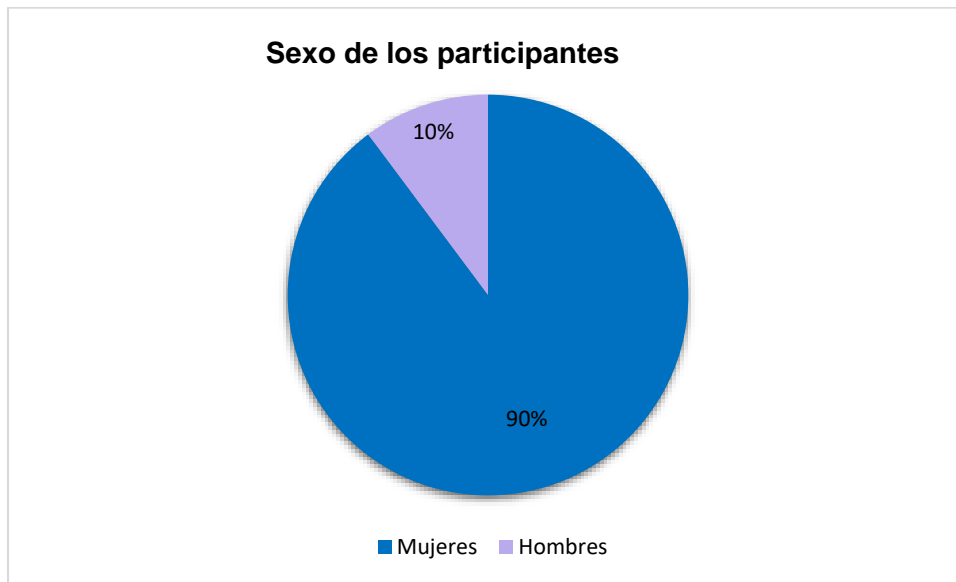
Finalmente, la puntuación obtenida indica el nivel de ansiedad que presenta el individuo comparándola con la siguiente escala:

- **Baja** < 30 puntos
- **Mediana** 30-44 puntos
- **Alta** > 44 puntos

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se contó con la participación de 57 alumnos de 12° trimestre que contestaron el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), de los cuales se descartaron a las personas que no cumplían con los criterios obteniendo un total de 49 participantes.

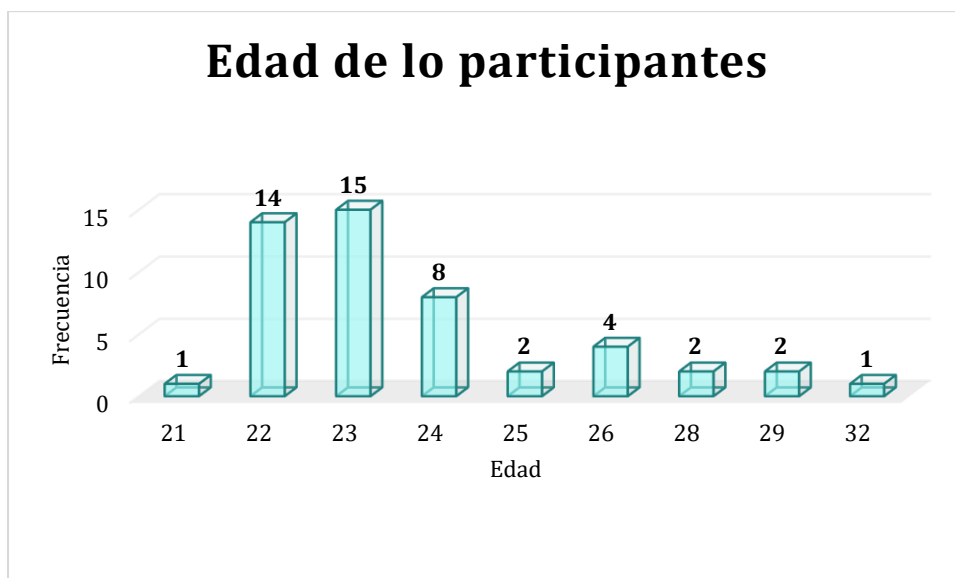
**Gráfica 1.** Prevalencia del sexo de la población participante



Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

El sexo predominante en los participantes fue el femenino, con una prevalencia del 90% de la población total como se muestra en la **gráfica 1**; esto se puede comprender teniendo en cuenta que la enfermería es considerada una profesión feminizada, la OMS estima que el 90% de los profesionales de enfermería son mujeres, esto se relaciona a las creencias sociales de que las actividades como el cuidado se relacionan con el hogar correspondiendo a un desempeño femenino en comparación con otras profesiones como la medicina; creencias que con el pasar del tiempo han ido cambiando (Salguero y García, 2019; Valencia y Orellana, 2022).

**Gráfica 2.** Edad de los participantes



Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

En la **gráfica 2** se observa que las edades oscilaron entre los 21 hasta los 32 años, las edades de mayor prevalencia fueron los 23 (30.6%) y 24 (28.5%). Si se retoma que se trata de alumnos que se encuentran en el último trimestre de la carrera de licenciatura, donde la mayoría ingresa con 18 o 19 años egresando cuatro años después (cuando se mantienen regulares), es normal la prevalencia de esa edad, igualmente es importante considerar que no todos los alumnos ingresan inmediatamente después de terminar la preparatoria o bien pueden tomarse un tiempo de descanso dentro de la carrera entre trimestres por diversos motivos.

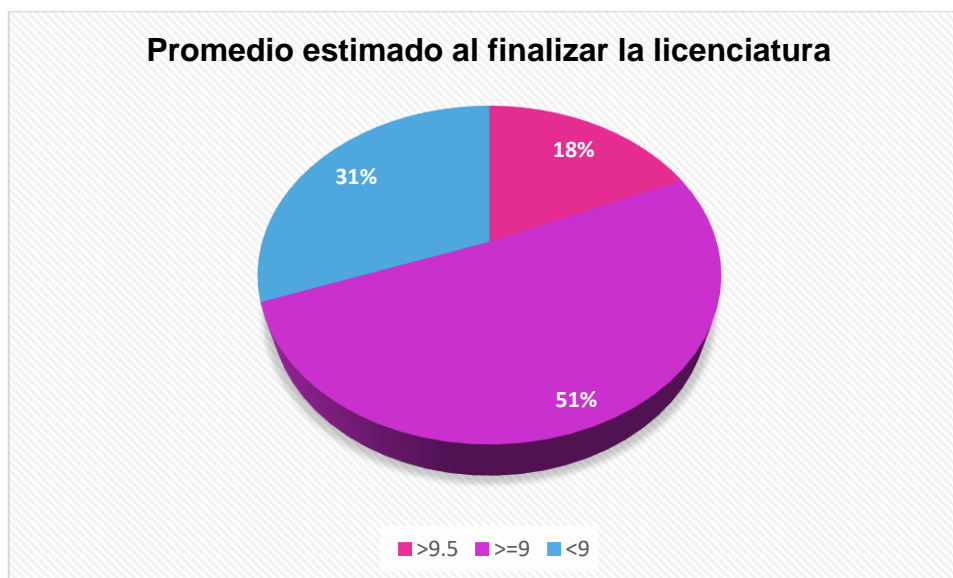
**Gráfica 3.** Conocimientos con respecto al servicio social por parte de los alumnos de 12° trimestre



Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

Con relación a los conocimientos acerca del procedimiento a realizar, los requisitos necesarios, documentos requeridos así como los criterios que se toman en cuenta para la elección del campo de servicio social, la **gráfica 3** nos muestra que el 69% (34 alumnos) refirieron no tener mucho conocimiento al respecto y solo 10.2% (2 alumnos) consideran tener un amplio conocimiento del tema; esto se relaciona a que la información que llega a ser adquirida proviene de conocidos, comentarios de profesores; sin embargo, sus dudas no siempre son resueltas por completo o simplemente la fiabilidad de la información no es la mejor.

**Gráfica 4.** Promedio final esperado por parte de los alumnos



Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

En la **gráfica 4** se nos muestra el promedio estimado por parte de los participantes, para un mejor análisis se crearon tres clasificaciones observando que 25 participantes (51%) cuentan con un promedio entre 9 y 9.5 mientras que 15 (30%) esperan obtener un promedio menor a 9; la asignación de los campos para el servicio es otorgada con base en el promedio, razón por la que se consideró un factor importante para desarrollar ansiedad, ya que un bajo promedio representa mayor posibilidad de no poder elegir el campo deseado, las calificaciones se relacionan con el desempeño que presentan, el nivel de entendimiento de los temas y algunos factores personales.

**Gráfica 5.** Nivel de ansiedad de los participantes

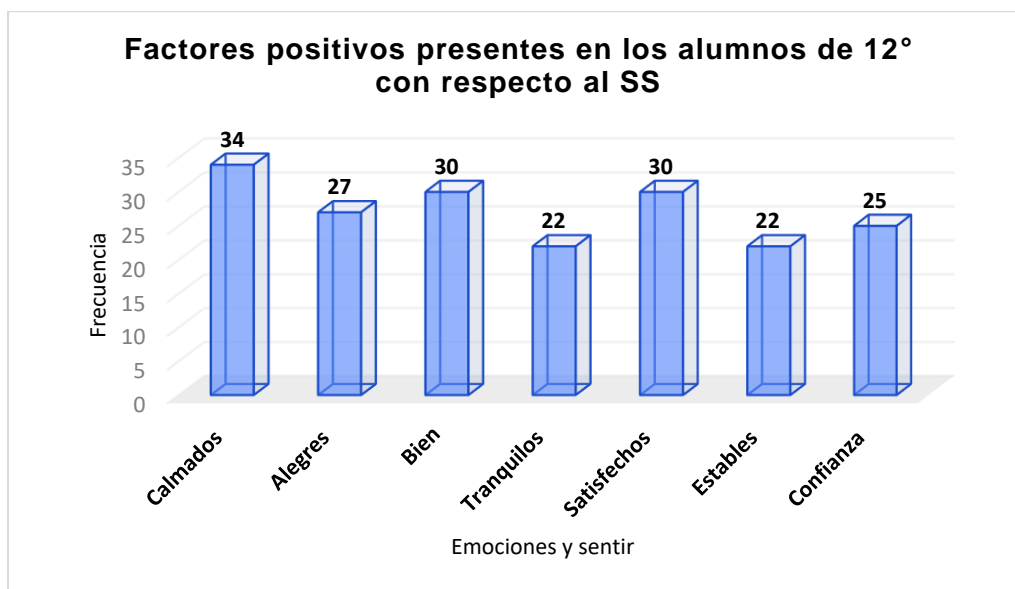


Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

La **gráfica 5** muestra el nivel de ansiedad detectado en los participantes a través del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE); el 100% de los participantes (49) obtuvieron una puntuación equivalente a un nivel de ansiedad bajo; por lo consiguiente se puede afirmar que el nivel de ansiedad con respecto al servicio social en los alumnos del 12° trimestre de la Licenciatura en Enfermería es bajo.

La razón de los bajos niveles de ansiedad presentados por los alumnos puede relacionarse con diferentes factores que mejoran el estado psicológico de las personas, como algunos autores los han mencionado, entre estos encontramos la inteligencia emocional de cada individuo, así como el impacto de la socialización (Pego et al., 2019). El que los alumnos se encuentran en su último trimestre de la licenciatura, así como la periodicidad en que el instrumento fue contestado también puede influir en el nivel de ansiedad, las últimas semanas del trimestre son donde hay mucho trabajo, pero ya solo quedan días para terminar todo trayendo alivio.

**Gráfica 6.** Factores positivos detectados en los alumnos de 12° trimestre con respecto al servicio social



Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

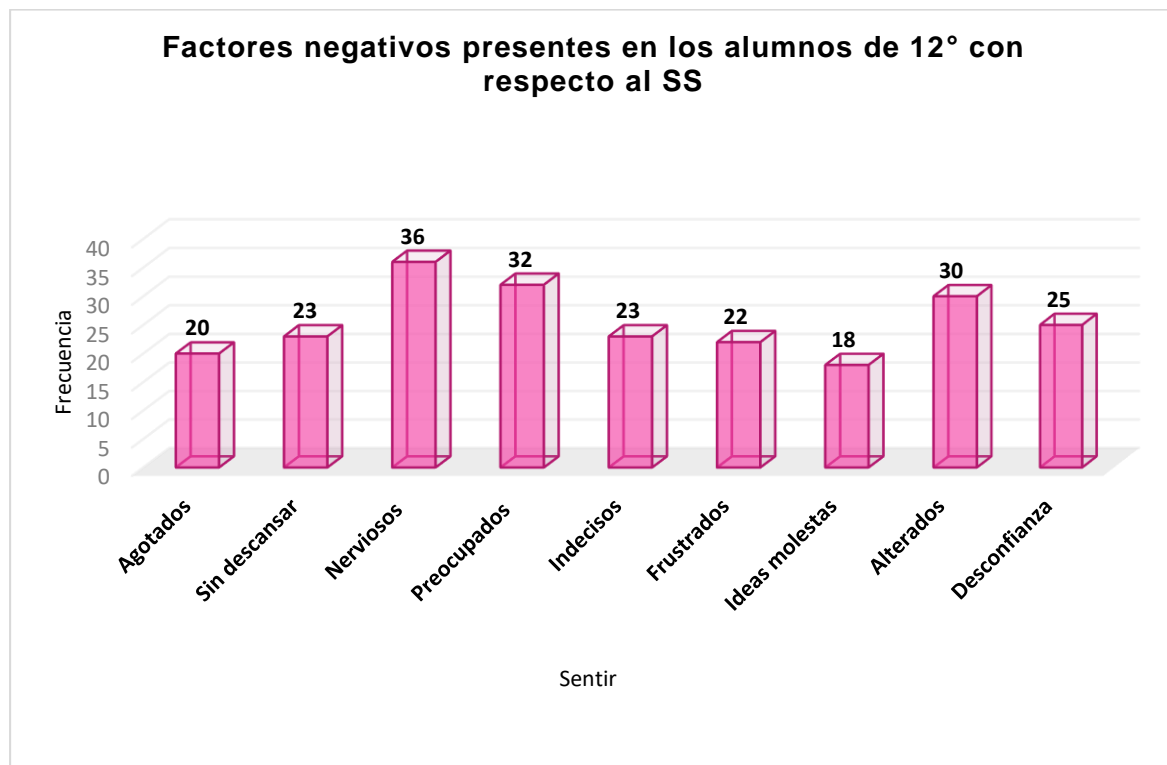
Realizando una recopilación de las respuestas obtenidas por parte de los participantes, se agruparon las respuestas que de las que podemos obtener lo que se consideró como “factores positivos” que influyen y/o contribuyen en el nivel de ansiedad que presentaron los alumnos. A través de la **gráfica 6** se puede observar que los alumnos se encontraban calmados (69%), bien, satisfechos (60%) e incluso se consideran tranquilos y estables (44%); cabe aclarar que cada uno de los datos obtenidos representan una pregunta del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado.

Es necesario retomar que la población abordada se encontraba cursando su último trimestre de la Licenciatura de Enfermería, razón por la que muchos se pueden sentir cerca de la liberación del estrés y responsabilidades de la licenciatura, generando un estado de tranquilidad en comparación con otros trimestres. También es importante tomar en cuenta que estos factores pueden tener un papel protector, entre los factores que mayor impacto tienen se encuentran encontrarle un sentido a la vida, alcanzar objetivos personales, entre otros (Armas y López, 2018; Ballena et al., 2021).

Los participantes se encuentran en la culminación de su licenciatura, lo cual forma parte de sus metas personales, igualmente el poder convivir nuevamente con sus compañeros y amigos de forma presencial, así como poder retomar las prácticas hospitalarias, representan factores que fomentan la disminución de la ansiedad, llegando incluso a sentirse satisfechos, alegres y calmados; así mismo, el que en su

mayoría se consideren personas tranquilas, serenas y sosegadas, nos habla de que pueden asumir las situaciones desde la mejor perspectiva posible mejorando así su inteligencia emocional y su estado psicoemocional.

**Gráfica 7.** Nivel de ansiedad de los participantes



Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), UAM, 2022.

El nivel bajo de ansiedad que presentaron los alumnos se puede relacionar con los factores positivos que estos presentan, así mismo también hay “Factores negativos” que pueden aumentar el nivel de ansiedad de los alumnos con relación al servicio social, estos se encuentran representados en la **gráfica 7** pudiendo observar que en su mayoría se sintieron nerviosos (73%), preocupados (35%) y alterados al pensar (61%); más de la mitad (51%) no tienen confianza en sí mismos y también una gran parte (46%) no sienten que estén descansando.

Debido a que los alumnos son pertenecientes al último trimestre de la Licenciatura en Enfermería, es necesario considerar que pueden presentar diferentes sentires al respecto, por una parte, pueden estar aliviados debido a que ya no hay más que estudiar; sin embargo, comienzan a ser conscientes de que deben enfrentarse a



nuevos cambios, lo que los conlleva a pensando constantemente en el siguiente escenario que deberán enfrentar, que sumado a la falta de confianza en sí mismos con relación a sus conocimientos por la falta de prácticas así como su inexperiencia en el ámbito clínico y/o profesional.

Es bien conocido que en el ambiente universitario se presenta cierto nivel de exigencia académica que demanda mucho por parte del alumno, la presencia de pensamientos repetitivos sumado a la falta de descanso, una mala calidad de sueño y el estrés acumulado, son situaciones que solo alteran más su estado psicológico pudiendo conllevar a un discurso que fomenta malestar, que en consecuencia aumenta la preocupación, nerviosismo y otras emociones no gratas, convirtiéndose así en un círculo vicioso en el que el estado psicoemocional de los alumnos se ve afectado constantemente con periodos de altas y bajas (Pego et al., 2018; Cruz et al, 2018).

## **DISCUSIÓN**

Palacios et al en el 2018 determinaron que la ansiedad que con mayor índice de prevalencia en los universitarios va de un rango entre moderada a marcada, sin embargo, se resalta que esta ansiedad suele presentarse con mayor énfasis a finales de cada periodo académico, esto se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes; contrario a esto. Esto concuerda con los datos obtenidos en la presente investigación, debido a que la población estudiada presenta un nivel bajo de ansiedad pudiendo relacionarse con su alto desempeño académico (en este caso medido por su promedio), además de encontrarse en la parte final de la carrera.

Martínez et al (2021) a través de un estudio observacional descriptivo, determinaron una relación del nivel de ansiedad rasgo y estado con la percepción de la calidad del sueño, debido a que las alteraciones en el sueño repercuten en la calidad de vida influyendo en la salud mental de los individuos; si bien la población muestra analizada se encuentra en modalidad presencial, es necesario tomar en cuenta que esto es una situación reciente, es decir, durante la modalidad en línea no se encontraron expuestos a periodos de insomnio y la demanda académica difirió mucho, mejorando su calidad del sueño aunque en este estudio no se analizó.

Sánchez, Dimas y Pinacho a través de un estudio realizado en el 2022 a pasantes de servicio social de enfermería, determinaron que más del 50% presenta ansiedad generalizada; sin embargo, destacan que esto se presenta en los que se encuentran en hospital relacionándose principalmente con la violencia estructural a la que se ven expuestos. La población muestra se encuentra en la etapa predecesora al servicio social, se apoyan de las experiencias de conocidos y amistades lo que puede brindar seguridad, además de que por el momento continúan en la comodidad del ambiente universitario que ya conocen disminuyendo su ansiedad.

Valadez realizó un estudio en el 2022 a los alumnos de la Licenciatura de Enfermería de la UAM Xochimilco, determinando que los alumnos presentan ansiedad normal que se relaciona con la pandemia y el aislamiento; así pues, en la actualidad ya no estamos en confinamiento y podemos interactuar socialmente lo cual impacta en la salud mental como menciona Ballena et al (2021), pudiendo explicar así la disminución en los niveles de ansiedad, además de que incluso en el estudio de Valadez los alumnos del 12° presentaron un nivel de ansiedad normal aún durante el confinamiento, por lo que es de esperarse que su nivel actual sea bajo.

## **CONCLUSIONES**

En la actualidad nos encontramos en una etapa de la pandemia donde se estableció una nueva normalidad donde el confinamiento ha sido revocado, se retomó la interacción social así como el regreso a las actividades laborales y escolares; posterior a esto se ha tomado un mayor grado de conciencia respecto a los trastornos psicoemocionales y la salud mental, para ello se han implementado medidas como recurrir en busca de ayuda profesional si es necesario, buscar mejorar el nivel de inteligencia emocional así como aumentar la visibilidad de la situación.

Existen algunos factores de riesgo para desarrollar ansiedad que algunos autores como Carballo et al (2019) mencionan, entre los que se encuentran los hábitos de los participantes, antecedentes heredofamiliares de ansiedad, adversidades en la infancia, factores estresantes y uso de drogas; otros factores a tomar en cuenta cantidad de horas de sueño y percepción de la calidad de vida como mencionan Martínez et al (2021), los cuales no se abordaron en la actual investigación representando así un campo de oportunidad para futuras investigaciones.

Mediante el presente estudio se determinó que los alumnos del 12° trimestre de enfermería presentan un bajo nivel de ansiedad con respecto al servicio social, por lo que la hipótesis propuesta es refutada. Los bajos niveles de ansiedad se relacionan principalmente a las herramientas que se encuentran a disposición de los alumnos (como el apoyo gratuito brindado por la universidad) así como el retorno a la interacción social, que en conjunto representan un punto importante para el mejoramiento de su salud mental.

Se considera importante el mencionar que el periodo para la aplicación del instrumento no fue el ideal, debido a que el periodo donde se siente mayores dudas, preocupaciones, así como ansiedad con respecto al servicio social es en la presentación de los campos clínicos, esto debido a que son bombardeados con mucha información en un periodo corto de tiempo, así como la presión para elegir lo antes posible tomando en cuenta que pueden o no alcanzar lugar en sus lugares de preferencia por el cupo limitado; por todo esto es que ese periodo sería el ideal para medir la ansiedad; sin embargo, no se realizó de esa forma por falta de tiempo.

## **RECOMENDACIONES**

Aunque se determinó que la ansiedad que se presenta en los alumnos es baja, de igual forma sería prudente un pronto acercamiento por parte de los encargados del servicio social hacia los alumnos, ya que la mayoría refiere que el contacto se da espontáneamente y la información es brindada de forma poco frecuente y oportuna. Igualmente se recomienda que el periodo para la presentación de campos para la realización de servicio social y el acto público, tengan un mayor intervalo de tiempo entre sí de forma que se permita a los alumnos realizar los trámites correspondientes para la obtención de la documentación necesaria, mejorando así la experiencia.

Mejorar la capacidad de demanda para brindar ayuda psicológica a los alumnos, así como su difusión; si bien muchos de los alumnos acuden a terapia, son pocos los que tienen consciencia respecto a la existencia de apoyo psicológico gratuito, además de que debido al grado de demanda no hay abasto para cubrir a toda la población estudiantil, favoreciendo la presencia y desarrollo de alteraciones psicoemocionales en el alumnado.

Con relación a futuras investigaciones del tema, se recomienda la implementación de un instrumento diferente debido a que, si bien el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) permite un amplio abarcamiento de la ansiedad estado y rasgo, es verdad que al contestarlo puede ocasionar cierto nivel de confusión en quien lo responde; por ello que considera que la ansiedad puede ser medida a través de algún otro instrumento tomando en cuenta claro, las necesidades, intereses y objetivos que de cada investigación correspondiente.

## REFERENCIAS

Armas A.M. y López C.A. (2018). El sentido de la vida: factor protector de ansiedad y depresión. *Caurencia*, 13(1): 1-16.

[https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8491/1/1886-4945\\_13\\_57.pdf#page=1](https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8491/1/1886-4945_13_57.pdf#page=1)

Ballena C. L., Cabrejos L., Dávila Y., Gonzales C. G., Mejía G. E., Ramos V. y Barboza J. J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 87-89. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n2/ibi07218.pdf>

Bárcena M. R., Elisa M., Barragán C., García C. N. y Rossi L. (2018). El servicio social. Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, *UNAM*, 1, 237-44. [http://www.planeducativonacional.unam.mx/PDF/CAP\\_09.pdf](http://www.planeducativonacional.unam.mx/PDF/CAP_09.pdf)

Cabeza Á. E., Llumiquinga J. R., Vaca M. R. y Capote G. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 54-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7735542>

Campoverde W. G. S. y Tornero J. L. V. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1). <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v50n1/1561-3046-mil-50-01-e931.pdf>

Chávez Risco, H. E. (2022). *Ansiedad estado–rasgo y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Usil. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12050>

Cobo Andrade, L. D. (2018). *Ansiedad y expectativas en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias Psicológicas, UCE* [Tesis licenciatura, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio Digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15786>

- Cobo R., Vega A. y García D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 277-284.  
<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/322/566>
- Cruz J. S., Priego C. G. G. y Flores G. D. C. B. (2018). Nivel de correspondencia entre la formación profesional y el desempeño en el servicio social de los alumnos de la licenciatura en Enfermería de una universidad pública en Tabasco. *Revista Conamed*, 23(1), 17-20.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6372043>
- Del Valle M. V., Zamora E. V., Andrés M. L., Irurtia M. J. y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de psicologia*, 22(2), 0014.  
<https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v22-n2-delvalle-zamora-andres-etal/1594-pdf-es>
- Flores A., López F. J., Vervliet B. y Cobos P. L. (2018). Dime si toleras la incertidumbre y te diré si evitas demasiado. *Ciencia Cognitiva*, 12(3), 60-73.  
[https://www.researchgate.net/profile/Amanda-Flores-2/publication/337632036\\_Dime\\_si\\_toleras\\_la\\_incertidumbre\\_y\\_te\\_dire\\_si\\_evitas\\_demasiado/links/5de12aa74585159aa453d6ee/Dime-si-toleras-la-incertidumbre-y-te-dire-si-evitas-demasiado.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Amanda-Flores-2/publication/337632036_Dime_si_toleras_la_incertidumbre_y_te_dire_si_evitas_demasiado/links/5de12aa74585159aa453d6ee/Dime-si-toleras-la-incertidumbre-y-te-dire-si-evitas-demasiado.pdf)
- Guzmán L. A. y Valdez M. D. S. G. (2018). El servicio social como recurso didáctico para intervenir la realidad social. *Zincografía*, 2(4), 44-61.  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/zcr/v2n4/2448-8437-zinco-2-04-44.pdf>
- Hernández R. (2014) *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill
- Kuaik I. D. y De la Iglesia G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- León A. C., López J. M. R., Pintado A. D. C. O., Zamora R. M. A., Ramón F. M. y Pinto M. G. P. (2018). Satisfacción del prestador de servicio social de

enfermería en el sistema estatal de salud de México. *Horizonte de Enfermería*, 29(2), 89-100.

<http://www.cuadernos.info/index.php/RHE/article/view/13400/11740>

Martínez M. F., Caballero I. G., De la Cruz S. P. y Cruz J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (112), 3.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7961466>

Martínez Y. R., González M. E. A., Molina R., Israel R. y Antúnez J. V. V. (2019). Capacidades dinámicas frente a la incertidumbre: una mirada desde la gestión universitaria. *Revista Venezolana de Gerencia*, 24(88), 1357-1372.

<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/6081/Capacidades%20dinamicas%20frente%20a%20la%20incertidumbre.%20una%20mirada%20desde%20la%20gesti%3%b3n%20universitaria%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Palacios G. R., Guerra A. G., Sansores G. M. Á. y Águila P. I. D. S. G. (2020). Ansiedad, depresión y actividad autónoma en estudiantes de enfermería, en el estado de Guanajuato, México. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 6(1), 81-103.

<https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/212/560>

Pego E. R., Río N. M., Fernández I. y Gutiérrez G. E. (2018). Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. *ENE revista de enfermería* 12(2). <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v12n2/1988-348X-ene-12-02-785.pdf>

Proaño G. M. (2020). Pensamientos distorsionados y ansiedad generalizada en COVID-19. *CienciaAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 251-255.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746438>

- Ramírez García A. C. (2019). Nivel de ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-Chimbote 2018-I [Tesis licenciatura, Universidad San Pedro]. Repositorio San Pedro.  
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13738>
- Reyes N. y Trujillo P. (2020) Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación & Desarrollo*, 13 (1): 2631-2557. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999>
- Riera Murillo M. L. (2020). *Ansiedad y su influencia en el rendimiento académico de una estudiante* [Tesis licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio DOCPLEYER. <https://docplayer.es/152846632-Documento-probatorio-dimension-escrita-del-examen-complexivo-de-grado-previo-a-la-obtencion-del-titulo-de-psicologa-clinica.html>
- Rivera N.R. (2020) *Evidencia de los procesos psicométricos del inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE) en escolares de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de la Ciudad Piura* [Tesis licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/42868>
- Salguero A.M. y García J.E.G. (2019). Escasa presencia de la mujer enfermera en puestos de poder. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, (8): 15-23. <http://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/57/47>
- Sánchez A. X., Dimas B. E. T. T. Y. y Pinacho J. C. (2022). Prevalencia de depresión y ansiedad en el personal de pasantías y servicio social durante el periodo de aislamiento debido a las restricciones de la pandemia COVID 19. *Estudio transversal en línea. Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 11-17. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/60/60\\_SanchezMillan.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_SanchezMillan.pdf)
- Universidad Autónoma Metropolitana. (06 de febrero de 2022). ¿Por qué una nueva universidad? <https://archivohistorico.uam.mx/pre-pa/tema01/indice-t01.html>
- Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco. (06 de febrero de 2022). Historia de la UAM Xochimilco. <https://www.xoc.uam.mx/acerca-uam-historia>



Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco. (15 junio de 2022). Plan de estudios de la Licenciatura en Enfermería. [http://www2.xoc.uam.mx/oferta-educativa/divisiones/cbs/licenciaturas-posgrados/pplic/enfermeria/plan/plan\\_enfermeria.pdf](http://www2.xoc.uam.mx/oferta-educativa/divisiones/cbs/licenciaturas-posgrados/pplic/enfermeria/plan/plan_enfermeria.pdf)

Valadez Arias, E. (2022). *Ansiedad en estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana–Xochimilco, derivada del confinamiento por la pandemia de covid-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana]. Repositorio Xook <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/26496>

Valencia C.M.A. y Orellana Y.A. E. (2022). Fenómeno techo de cristal en enfermería: revisión integrativa. *Revista Cuidarte*, 13(1): 1-11. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732022000100016](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732022000100016)

Vega J. I. V., Soberanes F. H. y Arellanes I. P. I. (2021). Nivel de satisfacción de prestadores de servicio social durante la pandemia en ISSSTECALI Tijuana. *Revista CONAMED*, 26(1), 17-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7900531>

## ANEXOS

Edad \_\_\_\_\_ Sexo M F Promedio estimado \_\_\_\_\_

¿Planeas realizar el servicio social terminado el 12° módulo? Sí No

**Instrucciones. Responde lo que se te pregunta considerando tu sentir con respecto al servicio social, así como sus trámites correspondientes y tu elección de campo.**

| N° | Vivencias  | En lo absoluto | Un poco | Bastante | Mucho |
|----|--|----------------|---------|----------|-------|
| 1  | Me siento calmado (a)  |                |         |          |       |
| 2  | Me siento seguro(a)  |                |         |          |       |
| 3  | Estoy tenso(a)   |                |         |          |       |
| 4  | Estoy contrariado(a)   |                |         |          |       |
| 5  | Estoy a gusto  |                |         |          |       |
| 6  | Me siento alterado(a)  |                |         |          |       |
| 7  | Estoy preocupado(a)<br>actualmente por algún posible<br>contratiempo |                |         |          |       |
| 8  | Me siento descansado(a)  |                |         |          |       |
| 9  | Me siento ansioso(a)   |                |         |          |       |
| 10 | Me siento cómodo(a)  |                |         |          |       |
| 11 | Me siento con confianza en mí<br>mismo(a)                            |                |         |          |       |
| 12 | Me siento nervioso(a)  |                |         |          |       |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 13 | Me siento agitado(a)                   |  |  |  |  |
| 14 | Me siento "a punto de explotar"        |  |  |  |  |
| 15 | Me siento reposado(a)                  |  |  |  |  |
| 16 | Me siento satisfecho(a)                |  |  |  |  |
| 17 | Estoy preocupado(a)                    |  |  |  |  |
| 18 | Me siento muy agitado(a) y aturdido(a) |  |  |  |  |
| 19 | Me siento alegre                       |  |  |  |  |
| 20 | Me siento bien                         |  |  |  |  |

| N° | Vivencias   | Casi nunca | Algunas veces | Frecuente mente | Casi siempre |
|----|---|------------|---------------|-----------------|--------------|
| 21 | Me siento bien  |            |               |                 |              |
| 22 | Me canso rápidamente                                    |            |               |                 |              |
| 23 | Siento ganas de llorar                                  |            |               |                 |              |
| 24 | Quisiera ser feliz como otros parecen serlo             |            |               |                 |              |
| 25 | Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente |            |               |                 |              |
| 26 | Me siento descansado(a)                                 |            |               |                 |              |
| 27 | Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"          |            |               |                 |              |
| 28 | Siento que las dificultades se amontonan al punto de no |            |               |                 |              |

|           |   |  |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|--|
|           | poder superarlas  |  |  |  |  |
| <b>29</b> | Me preocupo demasiado por cosas sin importancia                         |  |  |  |  |
| <b>30</b> | Soy feliz   |  |  |  |  |
| <b>31</b> | Tomos las cosas muy apecho  |  |  |  |  |
| <b>32</b> | Me falta confianza en mí mismo  |  |  |  |  |
| <b>33</b> | Me siento seguro(a)   |  |  |  |  |
| <b>34</b> | Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades                  |  |  |  |  |
| <b>35</b> | Me siento melancólico(a)  |  |  |  |  |
| <b>36</b> | Me siento satisfecho(a)   |  |  |  |  |
| <b>37</b> | Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan         |  |  |  |  |
| <b>38</b> | Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza |  |  |  |  |
| <b>39</b> | Soy una persona estable   |  |  |  |  |
| <b>40</b> | Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo                   |  |  |  |  |

|  |                        |  |  |  |  |
|--|------------------------|--|--|--|--|
|  | tenso(a) y alterado(a) |  |  |  |  |
|--|------------------------|--|--|--|--|