



La percepción del efecto de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología.

Nicolás Rodelo Sánchez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Tutor

Javier Ignacio Salazar Velásquez, Magíster en Filosofía

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2021

Cita	(Rodelo, 2021)
Referencia	Rodelo, N. (2021). <i>La percepción del efecto de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología</i> . [Trabajo de Grado Profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín.
Estilo APA 7 (2020)	



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda.

Decano/Director: John Mario Muñoz

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
1 Planteamiento del problema	8
1.1 Antecedentes	8
2 Justificación.....	12
3 Objetivos	14
3.1 Objetivo general	14
3.2 Objetivos específicos.....	14
4 Problema de investigación	15
5 Hipótesis.....	16
5.1 Hipótesis de trabajo	16
7 Metodología	25
7.1 Diseño Metodológico:	25
7.3 Técnica de producción de información	25
7.4 Unidad de trabajo:	26
7.5 Unidades de Observación:.....	26
7.6 Unidades de análisis:	26
7.7 Población.....	27
7.8 Muestra.....	27
7.9 Plan de recolección de información	27
7.9 Plan de análisis de la información.....	28
8 Consideraciones éticas	29
8.1 Principio de respeto a las personas.....	29

8.2 Principio de beneficencia	29
8.3 Gestión del consentimiento informado	29
9 Resultados	31
10 Discusión	38
11 Conclusiones	42
12 Recomendaciones	43
Referencias	44
Anexos.....	47

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo central poder entender la manera en la que los estudiantes de psicología constituyen la ansiedad dentro de sus emociones y las maneras en las que perciben que esta afecta su rendimiento académico. Para esto, se busca entender la ansiedad desde la teoría de la emoción construida, que permite entender mejor la vivencia propia de cada individuo frente a la ansiedad. Los hallazgos de Stossell frente al mismo campo muestran ser fundamentales para poder comprender los efectos y adversidades que se presentan ante aquellas situaciones ansiosas. Con el fin de poder analizar correctamente el fenómeno que se presenta, se buscó centrarse principalmente en la narración de aquellos estudiantes que se prestaron voluntariamente como sujetos de observación ante esta investigación. Esta misma narración permite comprender mejor la subjetividad de cada individuo, así como diferenciar aquellos aspectos que pueden ir variando de individuo a individuo. Estas narraciones se basan, principalmente, en la concepción de la ansiedad, la vivencia de esta en el ámbito académico y en los mecanismos que los participantes desarrollan para hacer frente a ella. Con todo esto se busca sentar un precedente para entender mejor la salud mental de los estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia.

Palabras clave: Ansiedad, Rendimiento académico, Narración, Mecanismos, Emoción.

Abstract

The main objective of this research is to be able to understand the way in which psychology students constitute anxiety within their emotions and the ways in which they perceive that it affects their academic performance. For this, we seek to understand anxiety from the theory of constructed emotion, which allows us to better understand the experience of each individual in the face of anxiety. Stossell's findings in the same field show to be fundamental to understand the effects and adversities that arise in those anxious situations. In order to be able to correctly analyze the phenomenon that is presented, she sought to focus mainly on the narration of those students who volunteered as subjects of observation before this investigation. This same narrative allows a better understanding of the subjectivity of each individual, as well as differentiating those aspects that may vary from individual to individual. These narratives are based mainly on the conception of anxiety, the experience of it in the academic environment and the mechanisms that the participants develop to cope with it. With all this, the aim is to set a precedent to better understand the mental health of psychology students at the University of Antioquia.

Keywords: Anxiety, Academic performance, Narration, Mechanisms, Emotion.

Introducción

Dado que se conoce poco sobre la relación que existe entre la ansiedad y el rendimiento de los estudiantes. Este proyecto de investigación analizó el efecto posible que causa esta problemática, con una población de 30 estudiantes.

Como primero se procedió a indagar en diferentes trabajos investigativos los efectos y las posibles soluciones que se relacionan a la ansiedad y su influencia en el rendimiento académico donde todos coinciden con la problemática, siendo la ansiedad un efecto que disminuya el rendimiento en un nivel considerable de los estudiantes de psicología; posteriormente se hizo una explicación de los términos técnicos poco conocidos para una mejor entendimiento del estudio investigativo, además de eso por consiguiente se realizó un estudio cuantitativo, a través de la utilización de los cuestionarios académicos de una encuesta como instrumento. Estos instrumentos fueron aplicados a 30 estudiantes de psicología que fueron los que constituyeron la población de estudio. Sin duda alguna se pudo llegar a la conclusión a través de los datos obtenidos de que la ansiedad tiene un efecto relativo en esta población y que se necesita buscar una alternativa de solución para disminuir estos efectos para que los mismos puedan culminar estudios con buenas calificaciones y a su vez no ocurra el desánimo como ocurre muy menudo cuando se presentan estas circunstancias.

1 Planteamiento del problema

1.1 Antecedentes

Al plantear como tema de interés de esta investigación la manera en que los estudiantes universitarios de últimos semestres asocian su propia ansiedad, con su rendimiento académico, es importante tener en cuenta las cifras acerca de la misma ansiedad que nos permite ver el ministerio de salud. “En la población de 18 a 44 años de edad, la prevalencia de cualquier trastorno mental en los últimos 12 meses es de 4% (IC95%:3,5%-4,6%), esta frecuencia aumenta en las personas que tienen dos o más enfermedades crónicas. Los trastornos afectivos se encuentran más frecuentes en este grupo etario, con un 2,4% (IC95%:2%-3%); la prevalencia de cualquier trastorno depresivo es de 2,4% (IC95%: 1,8%-3,1%) y la de ansiedad de 2,7% (IC95%:2,1%-3,3%).” (Cuello, 2017, p. 21). Podemos notar como la prevalencia de los trastornos de ansiedad es mayor a la de otros, en la población que entra en el rango de edad de los estudiantes universitarios. Esto, a su vez, empieza a generar dudas acerca de la ansiedad como concepto y su influencia en diferentes contextos. Ahora, para tener en cuenta “no es posible predecir el rendimiento académico solo con el valor de la IE (Inteligencia Emocional). En el adecuado rendimiento académico inciden diversos factores y no puede explicarse sólo por la IE, aunque este sí es uno de los factores para tener en cuenta. Existen otros, como la inteligencia cognitiva tradicional y el rendimiento académico previo, entre otras variables. Además, el peso de un factor depende del programa al cual pertenezca el estudiante; claramente la IE será más relevante en Medicina y Psicología, dado que cotidianamente el ejercicio profesional implica relacionarse con personas desde una postura cercana, sensible y comprensiva” (Páez y Castaño, 2015, p. 21). A la luz de esta última investigación, podemos notar como la ansiedad varía por diferentes factores e incluso en diferentes carreras, haciendo énfasis en aquellas que tratan con el ejercicio de relacionarse con otras personas, lo cual permite delimitar un grupo poblacional basado en la carrera que estén cursando los estudiantes.

Ahora, es importante tener en cuenta que el presente estudio se enfoca en la relación que establecen los estudiantes entre su ansiedad y su desempeño académico. Tomando como base lo dicho por Páez y Castrillón (2015) acerca de la relevancia de esto en estudiantes de psicología, empieza la pregunta por cómo ellos perciben la relación entre ansiedad y desempeño académico. Cuando Macías et al. (2014) Dicen que “una cuarta parte de los estudiantes de psicología tienden

a sentir tensión y aprensión subjetiva conscientemente percibida, presentando un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo; estado, que varía en intensidad y que fluctúa a través del tiempo” (p. 7), hay mucho que podemos empezar a despejar para entender cómo se pueden estudiar estos dos fenómenos en estudiantes de psicología. Por una parte, están las respuestas que genera la ansiedad en el individuo, y por otra las características que pueden tener esas respuestas. Si también tenemos en cuenta que “En un momento dado, en un contexto dado, el cerebro usa conceptos para dar significado a sensaciones internas y a sensaciones externas del mundo, todas al mismo tiempo. A partir de un malestar estomacal, el cerebro construye un caso de hambre, de náusea o de desconfianza” (Feldman Barrett, 2017) podemos concluir que, a pesar de que los estudiantes pueden compartir la misma sensación de ansiedad, no todos la vivirán de la misma manera. Es gracias a esto que la necesidad del relato propio de los mismos estudiantes es una clave central en la presente investigación. También es importante tener en cuenta la perspectiva que tienen los estudiantes acerca de su propia carrera, cuando Vizoso y Arias (2016) dicen “estos estudiantes que estudian la carrera prioritaria para ellos presentan un rendimiento académico mayor que los estudiantes que eligieron su carrera como segunda u otra opción.” (p. 8) Podemos notar cómo el factor de rendimiento académico también está permeado por la elección de carrera. Así podemos delimitar incluso más la población a aquellos estudiantes que tomaron la carrera en primera opción, puesto que los resultados de la investigación podrían tener un sesgo considerable para aquellos que solamente la consideraron al no poder pasar a aquel programa que tenían como prioridad. Se puede apreciar que son varios los factores a considerar cuando se trata el tema del rendimiento académico, pero este estudio busca la asociación que establecen los estudiantes entre la ansiedad y el rendimiento anteriormente mencionado. Es esencial tener en cuenta que, aunque un sujeto perciba un problema de ansiedad consigo mismo, esto no es inmediatamente un factor que incide en un bajo rendimiento académico. Como mencionan Rodríguez et al (2011). “La mayoría de los sujetos muestran tendencias normales a desarrollar manifestaciones ansiosas y que la frecuencia y magnitud de estas no representan malestar para los sujetos ni alteran su vida significativamente” (p. 7). Por lo que no es de extrañar que a la hora de escuchar a un joven hablar sobre sus problemas de ansiedad, este no reporte mayor cambio en su vida académica, e incluso no llegue a establecer una relación entre ambos factores. Esto ayuda a entender la importancia del relato de cada individuo, puesto que sólo los factores de una escala de ansiedad o sólo las notas de un semestre

académico son insuficientes para entender la incidencia de uno de estos mismos factores sobre el otro.

No se puede dejar de lado que no solo la ansiedad es un factor que puede llegar a incidir en el rendimiento académico, como ya había dicho Vargas (2007). “El rendimiento académico es el resultado de la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, donde entran en juego interacciones de determinantes personales, sociales e institucionales en las que se desenvuelve el estudiante, cuyos resultados se les atribuye un valor mediante las calificaciones que se le otorgan al estudiante” (p. 19). Partiendo desde ese punto, se debe tener en cuenta cómo estos determinantes también pueden afectar la percepción de los sujetos acerca de su propio rendimiento académico. Poder señalar cuales son los determinantes anteriormente mencionados que más afectan a cada sujeto, puede ayudar a entender el contexto de su propia ansiedad. Y, por consiguiente, se permite que este estudio también entienda cual es la vivencia de esa misma ansiedad. Así mismo, este estudio permitiría observar si, en el relato que las personas hacen sobre su ansiedad y el rendimiento académico, le da un lugar al ambiente específico de estudio, como factor importante.

La ansiedad puede tener efectos importantes en diversos aspectos que afectan el rendimiento académico. Esto se puede notar incluso desde la concentración que puede tener un sujeto durante una clase o efectuando algún trabajo acerca de una asignatura de su carrera, Justicia-Galiano et al. (2016) lo describe perfectamente “El impacto negativo de la ansiedad en la concentración es un hallazgo importante dada la evidencia emergente que dice que la falta de concentración debido a la ansiedad incluso puede ser confundida con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad” (p. 5). Con esto logramos vislumbrar uno de los efectos que tiene la ansiedad en el sujeto y como esto conecta directamente con las actividades que el mismo efectúa, tanto adentro como afuera del aula de clase. Es importante tener este punto, la atención, como un foco importante de la investigación, por la manera en la que puede afectar diferentes aspectos de la vida del individuo que, a su misma vez, inciden en el rendimiento académico.

De igual manera, hay una pregunta que permanece a lo largo de la investigación, siendo esta la diferencia entre dos sujetos con alta ansiedad que tengan un rendimiento académico diferente. Esto lo responden Martín Casari et al. (2014) al decir que

“Es importante diferenciar dos conceptos claves: la eficacia en el rendimiento y la eficiencia en el procesamiento, es decir, las estrategias de aprendizaje que implementan los alumnos en

función de la preocupación que le genere el examen. De esta forma, en este modelo se explica por qué un estudiante que presenta alta ansiedad ante un examen puede tener un rendimiento eficaz, al igual que un estudiante con media o baja ansiedad, ya que la diferencia radica en la eficiencia del procesamiento, es decir, las estrategias que el estudiante implemente.” (p. 18).

Al entender esta diferencia, se puede estructurar mejor la entrevista con aquellos sujetos que narren su experiencia de ansiedad y la relación con el rendimiento académico.

Es fundamental que este estudio sepa diferenciar entre ansiedad y depresión a la hora de evaluar a los sujetos, puesto que esta última también tiene un efecto importante en el rendimiento académico, tal y como lo dicen Mejía et al. (2011). “La depresión es un factor de riesgo significativo en el bajo rendimiento académico. La edad, sobre todo ser mayor a los 20 años, también demostró tener un impacto significativo, aunque no a tal nivel como la depresión” (p. 5). E incluso partiendo de lo que nos pueden dejar ver en su investigación, podemos notar como incluso la edad puede llegar a demostrar un cambio en el rendimiento académico. Por lo que permite entender que los sujetos que mejor pueden comprobar la hipótesis son aquellos que ya tienen más de 20 años.

Con todo dicho, se puede ver cómo la ansiedad y su impacto en el rendimiento académico pueden llegar a tener bastantes variables para tener en cuenta. Entendiendo esto, el presente estudio busca entender cómo los sujetos narran su propia experiencia de ansiedad y la percepción que ellos mismos tienen de su rendimiento académico. De igual manera se busca ver cómo cada sujeto relaciona ambos factores, dándole suma importancia al relato de los individuos.

Pregunta Problema

¿Cuál es la relación que establecen los estudiantes de Psicología de últimos semestres entre el rendimiento académico y el nivel de ansiedad en el desempeño académico?

2 Justificación

El presente proyecto de investigación busca aportar un análisis de la relación que establecen los estudiantes entre el nivel de ansiedad que poseen y el rendimiento académico. La razón por la cual se busca hacerlo por medio de las narraciones, es porque es importante tener en cuenta cómo los sujetos mismos perciben diferentes factores. Empezando por la ansiedad, la cual puede ser medida con una prueba objetiva, pero en la medida en que no todos los estudiantes la vivencia de igual manera, se hace necesario un abordaje que permita indagar esa vivencia. El otro factor a tener en cuenta es el mismo rendimiento académico. Se debe explorar bien la razón por la cual las notas de los estudiantes pueden verse perjudicadas, y entender si se relaciona con la vivencia de ansiedad anteriormente mencionada.

La razón por la cual se decide realizar una investigación como esta es debido al aporte que puede proporcionar al ámbito educativo, en específico a entender mejor la experiencia que tienen los estudiantes de psicología de últimos semestres, y delimitar uno de los posibles factores que incide en el bajo rendimiento académico. Este bajo rendimiento puede incluso llegar a manifestarse con deserción por parte del estudiantado. La misma deserción estudiantil demuestra ser una razón significativa para interesarse por las vivencias de los estudiantes. “La deserción estudiantil es tema de interés dentro de las políticas educativas tanto a nivel nacional como institucional, debido a los efectos que tiene sobre la movilidad social y las restricciones presupuestales de las instituciones educativas. Adicionalmente, es un tema complejo dado el número importante de factores que pueden incidir en su determinación” (Lopera, 2008, p. 31). Al tener en cuenta que uno de los factores que puede incidir en la deserción universitaria es la misma ansiedad que se desea valorar en este estudio, se puede llegar a la conclusión que puede generar aportes significativos a otros estudios o incluso a proponer soluciones para otorgar una ayuda más adecuada a los estudiantes.

“Existe un avance tanto en el concepto de deserción como en los criterios planteados a nivel nacional para evaluar cuantitativamente este problema, pero no existe un avance en la formulación comprensiva ni en las argumentaciones discursivas como fenómeno social especialmente asociado a las nuevas formas de subjetividad del joven.” (Rojas, 2009, p. 16). A pesar de que se ha logrado estudiar los fenómenos que afectan a los estudiantes a lo largo de su vida académica, en problemáticas como la deserción se puede notar cómo es que no hay muchos datos acerca de cómo los estudiantes viven la experiencia de la universidad. Poder explorar esas

mismas vivencias es lo que permite que este estudio aporte información esencial para investigaciones posteriores.

No solamente se logra ver la importancia en el ámbito educativo, sino que tener en cuenta cómo un estudiante percibe la relación entre ansiedad y R.A (Rendimiento Académico) también puede aportar a la psicoterapia. Clarificar cómo es que esta relación puede disminuir considerablemente la motivación que posee una persona y aportaría información para que las terapias sean tenidas en cuenta en su intervención.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Identificar la relación que establecen los estudiantes de psicología de últimos semestres entre su rendimiento académico y el nivel de ansiedad en el desempeño académico.

3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar el rendimiento académico y el nivel de ansiedad en la población establecida.
- Reconocer la vivencia de la ansiedad en estudiantes con alta puntuación de esta.
- Registrar cómo los estudiantes de psicología de últimos semestres reconocen la influencia de la ansiedad en su desempeño académico.

4 Problema de investigación

La problemática a abordar dentro de la presente investigación es el posible efecto que tiene la ansiedad sobre el rendimiento académico de los estudiantes de psicología de la universidad de Antioquia. Es importante tener en cuenta que se debe analizar la narración de los mismos estudiantes para poder determinar si realmente hay un efecto de la emoción en el rendimiento académico. De igual manera, se debe valorar el efecto, de manera que se pueda discernir si el efecto llega a generar un impacto positivo o negativo en los estudiantes. Siguiendo con la misma idea, también se debe tener en cuenta la manera en la que este efecto se manifiesta en los estudiantes generando así el cambio en su rendimiento académico.

Tenemos a la (Revista Ibero Americana de Psicología y Salud, 2013) donde hace un estudio sobre cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico, en la cual llega a la siguiente conclusión los resultados mostraron como los alumnos con un alto rendimiento académico en castellano, comparados a los alumnos con bajo rendimiento en esta asignatura, presentaron puntuaciones medias significativamente más altas en ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, ansiedad ante la agresión, ansiedad conductual y ansiedad psicofisiológica. Los resultados fueron similares para la asignatura de matemáticas aunque en este caso no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en ansiedad psicofisiológica entre los estudiantes con alto y bajo rendimiento. Esto demuestra considerablemente el efecto de la ansiedad para esta carrera estudiantil, apoyándose en trabajos investigativo anteriores se puede considerar que la ansiedad es un fenómeno de alerta durante la trayectoria académica de la carrera de psicología, por consecuencia se puede concordar con la Ley de Yerkes-Dodson según lo explica (Carrasco, 2014) que menciona que se considera la ansiedad como una variable facilitadora del rendimiento académico debido a que los niveles modestos de ansiedad producen una alerta o una alarma que puede usarse en pro o en contra de su rendimiento, es decir; puede tornarse beneficiosa para el funcionamiento académico.

Por consecuencia se hace alusión de la existencia del efecto entre la ansiedad y el rendimiento, lo que indica de que la ansiedad es un factor facilitador hasta cierto nivel, sin embargo, si este sobre pasa los limites o los niveles moderados se puede volver un obstáculo para el rendimiento mismo.

5 Hipótesis

5.1 Hipótesis de trabajo

Una vez entendido el trasfondo de la presente investigación, se hace importante formular una hipótesis bajo la cual se enmarcará el resto del proyecto. En el presente trabajo se intentará responder a la idea de si la ansiedad puede afectar el rendimiento académico. Dentro de esta pregunta se espera que la ansiedad sí tenga un efecto dentro de las notas de los estudiantes que harán parte de la muestra. Este efecto, además, se espera que tenga connotaciones negativas para cada uno de los individuos, debido a la misma naturaleza de la emoción anteriormente mencionada. Esta hipótesis se enmarca en la idea de que, emociones des adaptativas como la ansiedad pueden llegar a generar obstáculos para poder cumplir con las obligaciones académicas que tienen los estudiantes de la carrera de psicología.

Además de saber si la ansiedad afecta a los estudiantes, otra parte importante del estudio es entender cómo los afecta. Para esto es importante tener en cuenta las narrativas de los estudiantes, quienes podrían explicar por sí mismos las consecuencias de su vivencia de la ansiedad. Estas consecuencias, se espera, que sean basadas en los principios de la emoción y cómo es que se conecta con otras como puede ser el miedo.

6 Marco teórico

Para poder hablar propiamente acerca de la ansiedad, primero se debe entender cómo funcionan las emociones. Diferentes autores han dedicado gran esfuerzo a estudiar cómo los seres humanos logran sentir diferentes emociones. Damasio A (2003) permite entender las emociones desde su principio de anidamiento:

“Consiste en tener partes de reacciones más sencillas incorporadas como componentes de otras más elaboradas, un anidamiento de lo simple dentro de lo complejo. De este modo, parte de la maquinaria del sistema inmune y de la regulación metabólica está incorporada a la maquinaria de los comportamientos del dolor y del placer. A su vez, parte de estos últimos se halla incluida en la maquinaria de los instintos y las motivaciones (la mayoría de los cuales giran alrededor de correcciones metabólicas; todos ellos implican dolor o placer). Por fin, parte de la maquinaria de todos los niveles previos (reflejos, respuestas inmunes, equilibrio metabólico, comportamientos de dolor o placer, instintos) se incorpora a la maquinaria de las emociones propiamente dichas.” (p. 41)

Además de este principio, el mismo Damasio (2003) categoriza las emociones en 3 grupos: las emociones de fondo, las emociones primarias y las emociones sociales. Se pueden entender las emociones de fondo como aquellas que “se refieren al mantenimiento de una emoción dada durante largos periodos de tiempo” Damasio 2003 (p. 47). Las emociones primarias son definidas por una lista predeterminada: miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza y felicidad por Damasio (2003). Y las emociones sociales son caracterizadas porque “Es muy probable que la disponibilidad de dichas emociones sociales haya desempeñado un papel en el desarrollo de mecanismos culturales complejos de regulación social” Damasio (2003) (p.51).

Sin embargo, esta no es la única manera de concebir las emociones. Feldman Barrett (2017) explica que “En pocas palabras, vemos que las emociones no son monolíticas, sino que están hechas de componentes más básicos; que en lugar de ser universales varían de una cultura a otra; que no son provocadas, sino que las creamos nosotros; que surgen de una combinación entre las propiedades físicas del cuerpo, un cerebro flexible cuyas conexiones reflejan el entorno en el que se desarrolla, y la cultura y la educación que ofrecen ese entorno.” (p. 9). A esto le llama la teoría de la emoción construida, la cual le da un peso de mayor importancia a la vivencia de los sujetos acerca de las emociones y la diferencia de contextos. Esta teoría permite entender más a

profundidad las emociones por parte de los individuos y es aquella a que se ceñirá el resto de la investigación.

Para poder llegar a ese entendimiento de las emociones, se debe comprender todo lo que abarca la teoría de la emoción construida. Para esto, hay que retomar la idea de concepto mental que Feldman Barrett (2017) trata a la hora de hablar de las emociones. "Conjunto de pautas neurales en el cerebro que representan nuestras experiencias pasadas. Nuestro cerebro combina estas pautas de maneras diferentes para percibir y para guiar nuestra acción con flexibilidad en situaciones nuevas." (p. 40). Ahora bien, estos conceptos mentales representadores de nuestras experiencias pasadas son el elemento más importante para poder entender la configuración de las emociones. Debido a estos conceptos, es que se le puede dar un significado a la entrada de información (o input) sensorial, incluso si este input es del cuerpo mismo.

Entonces a partir de esto ¿Cómo podría Feldman Barrett (2017) definir las emociones, teniendo en cuenta la teoría de la emoción construida? Bueno, ella misma lo deja claro al mencionar que "En un momento dado, en un contexto dado, el cerebro usa conceptos para dar significado a sensaciones internas y a sensaciones externas del mundo, todas al mismo tiempo." (p. 41) Con esto podemos ver que tanto el contexto, como el momento son cruciales en la interpretación de los inputs para poder dar los significados necesarios a las sensaciones que se tienen. Pero esto sigue sin responder la pregunta por las emociones. Para poder entenderlas, se debe volver a la idea planteada del concepto mental, pero ahora aplicada a las emociones. En este caso se trataría de conceptos emocionales, también mencionados por Feldman Barrett (2017) en su teoría.

"Una emoción es una creación por parte del cerebro del significado que tienen nuestras sensaciones corporales en relación con lo que ocurre en el mundo que nos rodea" Feldman Barrett (2017) (p. 41). A partir de esto podemos ver que las emociones tienen un gran grado de correlación con las sensaciones corporales que se logran percibir. Pero, a pesar de esto, se debe señalar que no solo se trata de una interpretación biológica. Feldman Barrett (2017) permite entender cómo es que la construcción de emociones se da también a partir del contexto y de la cognición de la persona. Al mismo tiempo, ella permite ver cómo es que la construcción de emociones por parte de cada persona se hace como un proceso activo, y no deja al sujeto como una parte pasiva que solo responde a los estímulos automáticamente, como se creía antes que funcionaban las emociones.

Gran parte de la teoría de la emoción construida tiene bases muy sólidas en la tradición construccionista, tal y como menciona Feldman Barrett (2017). Estas bases ayudan a entender

mejor la manera en la que se construyen y se experimentan las emociones. Feldman Barrett nos deja ver un par de ideas centrales de este enfoque, como la falta de huellas dactilares en categorías emocionales. Entendiendo las categorías emocionales como aquellas representaciones que se tienen de las emociones que experimenta un individuo. Esto es debido a que la base de esta teoría es la variación y que no siempre se sentirá la misma emoción exacta en diferentes contextos o puntos de la vida de una persona. Otra idea central es que “Las emociones que experimentamos y percibimos no son una consecuencia inevitable de nuestros genes. Lo que es inevitable es que tendremos "algunas clases" de conceptos para dar sentido al input sensorial de nuestro cuerpo en el mundo porque nuestro cerebro está "cableado" para tal fin.” (p. 43) Se vuelve imperativo entonces entender que sí hay bases biológicas predeterminadas como el “cableado” antes mencionado para poder construir las emociones, pero que esto no es el único factor y que el papel activo del sujeto hace que no sea inevitable sentir una emoción, pues esta depende de la construcción que cada uno hace de ella.

Feldman Barrett (2017) también logra mencionar como las construcciones sociales juegan un papel decisivo en la construcción de emociones, gracias al peso de las creencias y los roles sociales que se tienen, y cómo esto puede afectar la percepción que se tienen de ciertos estímulos. Pero no solamente hace referencia a la construcción social, sino también al aspecto cognitivo al darnos a entender que, para poder crear una emoción, se utilizan los procesos mentales que ya se tienen, en diferentes combinaciones para poder generar diferentes tipos de emociones. Esto lo hace a partir de postulados de William James.

Ahora, teniendo en cuenta que se ha logrado entender el aspecto social y cognitivo en la teoría de la emoción construida ¿Dónde queda el aspecto neuronal? Bueno, esto no es dejado de lado por Feldman Barrett (2017) quien nos permite entender que en un nivel macro, nuestro cerebro funciona de una manera predeterminada. Sin embargo, las conexiones neuronales a nivel micro se realizan y afianzan según las experiencias que sean vividas por cada sujeto. De esta manera, el cerebro siempre tiene los ingredientes necesarios para poder generar un concepto emocional, pero este siempre tendrá que ver con las vivencias previas de las personas.

Es así, como la teoría de la emoción construida permite entender la ansiedad, desde la definición que Sierra J, Ortega V, Zubeidat I (2003) dan acerca de ella. “La combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar

al pánico”. De esta manera podemos ver que la ansiedad cumple con los criterios de activación física y procesos mentales que caracterizan la emoción definida anteriormente. Además de permitirse ser construida a partir del significado que se les atribuye a esas manifestaciones mencionadas. Es importante señalar que las manifestaciones físicas y mentales pueden ser diversas, en relación con lo dicho anteriormente en la teoría de la emoción construida. Sin embargo, el criterio a tener es la falta de atribución a un peligro real.

Se vuelve indispensable entender la ansiedad dentro de las mismas emociones. El aspecto neurológico de la ansiedad juega un papel fundamental en este entendimiento, pues hace parte de las reacciones predeterminadas que lleva a cabo el cerebro de manera macro, como fue mencionado anteriormente. Stossel (2014) menciona que:

“Los neurocientíficos que trabajan con la tecnología de imagen por resonancia magnética funcional (IRMf), que les permite observar en tiempo real la actividad mental mediante la medición del flujo de sangre oxigenada a las diferentes regiones cerebrales, han presentado centenares de estudios que demuestran una relación entre emociones específicas experimentadas subjetivamente y tipos específicos de actividad fisiológica que pueden visualizarse en un escáner cerebral. Por ejemplo, la ansiedad aguda aparece generalmente en los exámenes con IMRf como una hiperactividad de la amígdala, ese diminuto órgano con forma de almendra localizado en el interior de los lóbulos temporales mediales, cerca de la base del cerebro. Las reducciones de la ansiedad van acompañadas de una reducción de la actividad en la amígdala y un incremento de la actividad en el córtex frontal” (p. 61)

A pesar de que estas no son las únicas activaciones cerebrales que tiene el organismo como se puede comparar con Feldman Barrett (2017) cuando menciona que “Regiones cerebrales como la amígdala son importantes para las emociones, pero no son necesarias ni suficientes.” (p. 30) como se menciona en el libro de Ansiedad de Stossel (2014), son una pieza clave en entender el aspecto neurológico de la emoción ansiosa. Dentro de ese mismo libro, Stossel nos permite entender que hay varios fenómenos que pueden generar esa misma activación cerebral. Entonces entra a colación la pregunta ¿Qué diferencia los otros estados de la ansiedad? Esto se puede conectar fácilmente con la teoría de la emoción construida que incluso puede tomar las reacciones cerebrales en consideración a la hora de construir una emoción. Sin embargo, para construir la ansiedad como tal, se debe analizar a un nivel micro entendiendo las experiencias pasadas que ha tenido la persona. Así como en la teoría de la construcción de la emoción, esto permite ver cómo

es que diferentes activaciones en las regiones del cerebro juegan un papel importante, pero las sinapsis que se generan son subjetivas a cada individuo.

La ansiedad tiene una relación muy estrecha con el miedo a partir de las categorías emocionales, mencionadas por Feldman Barrett (2017) que usa el cerebro como ingredientes para colaborar con la conformación de emociones. (Cambell, 1986; Thyer, 1987) “Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras” (Citado en Sierra J, Ortega V, Zubeidat I (2003) p. 6). Sin embargo, esta explicación es muy vaga puesto que no permite entender cuáles son las reacciones y respuestas suscitadas por la ansiedad y el miedo. Stossell (2014) dice que Darwin menciona reacciones visibles como temblores, piel pálida, sudoración excesiva, pelo erizado, respiración acelerada. Y también reacciones internas como secreciones del tubo digestivo y riñones, aumento del ritmo cardiaco y facultades mentales perturbadas. A partir de experimentar estas sensaciones por diferentes situaciones que enfrenta una persona, puede constituir lo que se sentiría tener “ansiedad” y lo que permite reconocer una idea más integrada del concepto. Otra vez vuelve a jugar un papel fundamental la falta de atribución a un peligro real, dentro de este mismo concepto para no confundirlo con el de miedo.

Stossell (2014) deja bastante claro que las respuestas físicas de la ansiedad pueden llegar a ser adaptativas y evolutivas según las circunstancias en las que se presenten. Esto es debido a que están directamente relacionadas con la respuesta de lucha o huida. Sin embargo, debido a la sociedad contemporánea, las personas no acostumbran a necesitar de respuestas evolutivas de ese estilo, puesto que no se encontrarán con peligros que realmente las ameriten. Cuando esto sucede, la respuesta puede llegar a ser bastante nociva para la persona. En las palabras del mismo Stossell (2014) “Una reacción fisiológica de la ansiedad desplegada en el momento indicado puede ayudarte a sobrevivir; la misma reacción desplegada con excesiva frecuencia y en circunstancias erróneas puede llevarte a una muerte prematura” (p. 67)

Una vez entendido el aspecto físico de la ansiedad, es importante comprender el aspecto cognitivo. Sierra et al. (2003) permiten entender la dimensión cognitiva de la ansiedad de la siguiente manera:

“el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado

de intensidad. Las situaciones que generan una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad; esto se explica de muy diversas formas, pero, en general, se asume que la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación.” (p. 16).

Es importante recalcar cómo es que dentro de este aspecto cognitivo de la ansiedad juega un papel clave la evaluación de la situación. Esta evaluación, junto con la integración de los otros factores que generan la emoción propuestos en la teoría de la emoción construida son los que permiten ver cómo cada persona constituye la ansiedad. Sin embargo, se ha hablado mucho de la subjetividad de la ansiedad y se la ha comparado con conceptos que parecen ser compartidos entre varios individuos ¿Cómo es eso posible si es algo que cada persona construye? Feldman Barrett (2017) permite entender esas similitudes, especialmente biológicas al hablar de conceptos compartidos: “En cambio, según la teoría de la emoción construida, las emociones no son innatas, y si son universales es a causa de unos conceptos compartidos. Lo que es universal es la capacidad de formar conceptos que den significado a nuestras sensaciones físicas, desde el concepto occidental de «Tristeza» hasta el concepto holandés de Gezellig (una experiencia concreta de confort estando con amigos), que no tiene una traducción exacta a otros idiomas.” (p. 48)

Stossel (2014) nos ayuda entonces a entender la última parte de la ansiedad. La cual viene a jugar tal vez el papel más importante en la construcción de la emoción. Él dice que:

“Finalmente, lo que el doctor W. El enfoque experiencial de los trastornos de ansiedad adopta una perspectiva más existencial, considerando que fenómenos como los ataques de pánico o la preocupación obsesiva son mecanismos producidos por la psique para hacer frente a las amenazas a su integridad o su autoestima. El enfoque experiencial, como el psicoanalítico, atribuye un gran peso al contenido y al significado de la ansiedad – más que a los mecanismos de la ansiedad, en los cuales se centran los enfoques biomédico y conductista-, porque considera que pueden ser factores clave para desencallar traumas psíquicos ocultos o convicciones implícitas sobre la inutilidad de la propia existencia” (p. 75).

Con esto podemos ver que el enfoque experiencial trata exactamente el contenido y significado que se le atribuyen a la emoción. La manera en la que la persona la percibe y cómo construye esa emoción termina de conectar la emoción de ansiedad como tal con las bases de cómo se construye una emoción en primer lugar.

Ahora bien, se debe establecer la relación entre ansiedad y rendimiento académico para tener una idea clara de la investigación presente. Según el reglamento estudiantil de pregrado de la universidad de Antioquia (2015) “Todas las evaluaciones o exámenes practicados en la Universidad se calificarán con notas compuestas por un entero y un decimal, e irán de cero, cero (0.0) a cinco, cero (5.0), siendo la nota aprobatoria igual o mayor a tres, cero (3.0)”. Con esto podemos dejar en claro los parámetros establecidos, por la institución a la cual pertenece la población, acerca de un rendimiento académico bajo. Se tendrá en cuenta aquellos estudiantes cuyas calificaciones puntúan menor a tres, cero (3.0) para poder analizar ese rendimiento académico insuficiente.

Una vez se logra entender el concepto de bajo rendimiento académico, tenemos que ver cómo se logra relacionar con la ansiedad. Serrano, Rojas y Ruggero (2013), en su investigación acerca del efecto de la ansiedad en el rendimiento académico, reportan que. “La ansiedad, aunque no fue correlacionada en ésta y en otras investigaciones anteriormente realizadas por diversos autores, puede entremezclar o llegar a ser puramente un factor que se relacione con el rendimiento académico, debido a las exigencias del actual sistema educativo dentro del marco referente a las competencias.” Dentro de esto podemos empezar a ver como la ansiedad sí puede afectar el rendimiento académico según las circunstancias que se establecen. Contreras, Espinoza, Esguerra, Haikal, Polanía y Rodríguez (2005) permiten entender mejor el fenómeno de la ansiedad en el rendimiento académico al hablar sobre los resultados que obtuvieron en su estudio “Estos resultados podrían estar indicando que la ansiedad ejerce un efecto indirecto en el rendimiento académico debido a su relación con la autoeficacia, quien lo ejerce de manera directa.” Así logramos entender que la ansiedad sí tiene un efecto, que afecta otros componentes, que a su vez disminuyen el rendimiento académico del estudiante.

Ahora, para poder medir la ansiedad, se han creado diferentes baterías de medición, ya que esta se encuentra presente en diferentes dimensiones de la vida de las personas. Pruebas como el CECAD pretenden medir la ansiedad como un trastorno emocional, junto con otros como el estrés. Sin embargo, para este experimento se utilizará el STAI. Esta última prueba permite entender la ansiedad desde dos perspectivas diferentes. En este test se puede considerar la ansiedad como estado o como rasgo. A partir de esto, se puede entender que la ansiedad no necesariamente se encuentra presente en toda la vida de las personas. Gracias a esto, se puede limitar el uso de la

misma prueba, en función de la presente investigación. Esto es gracias a que se busca entender cómo aparece la ansiedad, como estado, durante la vida académica de los estudiantes, sin llegar a considerarla un rasgo. Además, la prueba se presta a ser aplicada a adultos en estudios superiores, lo cual va en línea con la intención de la investigación.

En cuanto al rendimiento académico se refiere Jiménez (2000) nos permite entenderlo como un “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”. Este nivel también tiene una manera específica de ser medido Edel Navarro (2003) dice que “el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación”. Con esto se da a entender que las evaluaciones aplicadas a los estudiantes pueden dar cuenta de su rendimiento académico. Por tanto, para medir esta dimensión, se utilizarán las notas de los estudiantes. El promedio acumulado de la carrera permite ver un promedio de la trayectoria de los estudiantes, por lo cual será la medida que se usará en la investigación.

7 Metodología

7.1 Diseño Metodológico:

Enfoque (Cualitativo): El enfoque metodológico escogido para este proyecto fue el cualitativo. Esto debido a que “los estudios cualitativos representan estrategia de elevado rendimiento en el intento de comprender e interpretar las imágenes sociales, las significaciones y los aspectos emocionales que orientan desde lo profundo los comportamientos de los actores sociales.” Serbia (2007). Una de las características más importantes de este método viene siendo la importancia que se le da al discurso de los sujetos, como también menciona Serbia (2007) “La perspectiva cualitativa se orienta a la búsqueda de la comprensión de los discursos personales y grupales que los sujetos expresan en contextos espontáneos (como ocurre en los procesos sociales de construcción de los deseos, previos al acto individual del consumo), allí es donde estos traslucen las creencias, deseos y valores que subyacen a sus prácticas sociales.”

La razón por la que fue escogido este enfoque de investigación es porque se considera el más apropiado para tratar el tema en cuestión, la relación que establecen los estudiantes entre su ansiedad y su rendimiento académico. Debido a que la investigación busca darle prioridad a la narración de los sujetos, y a sus aspectos emocionales, se ha decidido que es el método más adecuado para llevar a cabo este proyecto.

7.2 Método (Fenomenológico Hermenéutico)

Martínez (2011) Describe la hermenéutica como “La hermenéutica busca descubrir los significados de las distintas expresiones humanas, como las palabras, los textos, los gestos, pero conservando su singularidad.”. Con base en esto, se considera que es el método más idóneo para la investigación a realizar, pues se centra en la expresión humana y permite entender la singularidad de los sujetos que hacen parte del proyecto de investigación.

7.3 Técnica de producción de información

Para la producción de información, se utilizarán tres técnicas:

La primera es el STAI Spielberger, Gorsuch, Lushene (1970), que permite evaluar la ansiedad como un estado en el individuo. La ansiedad como estado se define como “Estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo.” Buela-Casal, Guillén-Riquelme, Seisdedos Cubero (2015).

La segunda técnica que se usará es la revisión del promedio académico acumulado del estudiante hasta el nivel que esté cursando. De esta manera se logra un promedio de las notas a lo largo de su vida académica, estas notas están definidas como “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” Jiménez (2000). Finalmente se utilizará una entrevista semiestructurada para poder recopilar la información de la narración de los sujetos. Las características de la entrevista semiestructurada son que “presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.” Díaz-Bravo, Laura, Torruco-García, Uri, Martínez-Hernández, Mildred, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). Gracias a esta flexibilidad, se puede llegar a comprender mejor los diferentes tipos de narración y experiencia sobre la ansiedad que lleguen a relatar los estudiantes.

7.4 Unidad de trabajo:

La principal fuente de información para la presente investigación serán las personas que participen en ella. Pues sus resultados en la prueba de ansiedad, su promedio académico y su relato en la entrevista semiestructurada compondrán los datos necesarios para llevar a cabo el estudio.

7.5 Unidades de Observación:

Las unidades por observar serán los resultados de la prueba aplicada y la narración de los sujetos durante la entrevista.

7.6 Unidades de análisis:

Las unidades a analizar serán: La puntuación de los estudiantes en la escala de ansiedad a aplicar y el relato que proporcionen acerca de cómo perciben la relación entre esta ansiedad y su

rendimiento

académico.

7.7 Población

Estudiantes de la Universidad de Antioquia, actualmente cursando la carrera de psicología, que se encuentren en los últimos semestres. Entiéndase últimos semestres como nivel 6 o mayor.

7.8 Muestra

La muestra será de tipo voluntaria. En total se requerirán de 10 estudiantes de últimos semestres de Psicología en la Universidad de Antioquia para este proyecto.

Como Criterio Muestral se utilizará la Prueba STAI para definir los estudiantes con mayor nivel de ansiedad. A partir de los resultados de la prueba, se seleccionarán los 6 estudiantes que puntúan con mayor ansiedad. Debido a que la prueba cuenta con dos tipos de medición a la ansiedad, siendo estos como estado y como rasgo, se decide usar la escala de ansiedad como estado para poder evaluar las vivencias de la muestra en momentos específicos, en este caso el momento que más ansiedad puede generar en el semestre. Posteriormente a ser elegidos, los participantes de la investigación serán citados a las técnicas de recolección de información.

7.9 Plan de recolección de información

El proceso de recolección de información se dividirá en dos partes diferentes, luego de haber elegido la muestra. La primera parte se llevará a cabo por medio de entrevistas semiestructuradas. Se ha decidido escoger esta porque, como lo menciona Perpiña (2012) “Las preguntas tienen algún tipo de estructuración: el guión está formado por áreas concretas, dentro las cuales el entrevistador puede hacer las preguntas que le parezcan oportunas, siguiendo algún tipo de orientación algo detallada.” De esta manera se puede llegar a indagar en los temas necesarios a tratar sin necesidad de caer en la rigidez de la entrevista estructurada, para poder permitir que emerjan las sensaciones, pensamientos y recuerdos asociados a la ansiedad.

Esta entrevista se maneja por medio de tres temas fundamentales. El primero será la concepción y construcción que cada uno de los participantes tiene de la ansiedad por medio de la narración que pueden hacer de las sensaciones, pensamientos y conceptos que tienen acerca de ella. El segundo será la narración acerca de la vida universitaria y los momentos en los que la ansiedad puede haber influido en ella, ya sea en alguna asignatura en concreto, en un trabajo, con un profesor

o incluso ante la expectativa del futuro de esa misma vida académica y el futuro después de ella. Por último, para poder entender mejor la relación con la ansiedad, se indaga sobre los mecanismos que cada uno de los participantes cuenta para enfrentar esa situación, al mismo tiempo se le preguntará por una red de apoyo y por estrategias (sin importar si son adaptativas o no) que han desarrollado para poder sobrellevar esa sensación desde la subjetividad de cada uno.

La segunda parte se llevará a cabo por medio de un grupo de discusión debido a que se puede encontrar un ambiente en el que los participantes sientan confianza mientras se hace el estudio. Hay situaciones que se pueden escapar a las preguntas propuestas como los discursos o la relación de los participantes con el tema en cuestión. Sin embargo, lo que busca el estudio son discursos ideológicos e inquietudes, además de creencias que se puedan tener al respecto. En lo que se enfoca el grupo es más en la unidad de producción de discursos ideológicos antes que en cada individuo como tal, como lo describe Colina (1994) citado por Mena y Méndez (2009). De esta manera se logra tratar tanto el aspecto subjetivo de la ansiedad como también el discurso colectivo que puede surgir de ella, en especial en el contexto en que se busca trabajar. El grupo busca formar un discurso unificado acerca de los temas tratados durante la entrevista, permitiendo que las diferentes narraciones de los participantes se integren mientras el investigador hace el papel de moderador.

7.9 Plan de análisis de la información

El análisis de la información dependerá enteramente de los resultados obtenidos durante las entrevistas y el grupo de discusión. Debido a que la narración de los estudiantes juega el papel más importante, las transcripciones de estas entrevistas serán los datos de mayor relevancia. Se buscará encontrar los momentos en los que la ansiedad ha llegado a influir el rendimiento de los participantes, además de discernir algunas de las situaciones que pueden generar esa misma ansiedad con facilidad. Además de eso, se buscará entender cómo cada uno siente la ansiedad como estado, y los momentos en los que más lo ha afectado durante su vida académica. A partir de esto, se buscará crear una discusión enfocada a los efectos que puede llegar a tener la ansiedad en la vida universitaria.

8 Consideraciones éticas

Osorio, J (2000) Explica la importancia de los principios éticos al decir que “se hace necesario tener criterios establecidos sobre unos principios éticos fundamentales que sirvan de guía para la preparación concienzuda de protocolos de investigación científica y la ejecución coherente con ellos hasta el final.”

Algunos de estos principios son:

8.1 Principio de respeto a las personas

Este principio está compuesto por dos deberes éticos fundamentales que lo explican sucintamente.

El primero de ellos es de no maleficencia, que dicta que se debe respetar la vida y la integridad completa de las personas, por encima de cualquier circunstancia. El segundo viene siendo el de autonomía, que dicta que las personas deben poder gobernarse a sí mismos. De esta manera, no se debe imponer órdenes sobre aquellos que participen en la presente investigación.

8.2 Principio de beneficencia

Este principio busca que las investigaciones realizadas tengan como objetivo el bien para los participantes de la investigación. En este caso se trata de buscar entender a los estudiantes que participarán en el proyecto, para trabajar estrategias que los ayuden desde los datos que se encuentren.

8.3 Gestión del consentimiento informado

De manera que haya completa transparencia con los participantes del estudio, se les explicará la metodología a realizar y las razones de porque se lleva a cabo el estudio. Luego de haber dejado esas ideas claras, se procederá a firmar un consentimiento (Anexo al final) que permite dar fe de la participación voluntaria e informada de los estudiantes que colaboren con el proyecto de investigación.

8.4. Principio de justicia

El último de los principios que aplica en la presente investigación busca que el proyecto a trabajar sea justo para aquellos que toman parte de él. Así, se puede determinar ¿Quién debe recibir los beneficios de la investigación y asumir las cargas de esta?

9 Resultados

Para poder realizar un análisis más detallado y organizado de los resultados se proponen tres diferentes categorías de análisis. A través de estas podemos clasificar mejor lo que se pudo obtener por medio de los métodos de recolección de información. La primera de estas categorías es la concepción que cada uno de los participantes tiene acerca de la ansiedad. En primera instancia es de suma importancia darle lugar a lo que cada persona entiende por “ansiedad” como un concepto. Poder lograr que se entienda el concepto de ansiedad como tal y trabajar desde ahí es fundamental, ya que permite que la narración se guíe por ello, y no termine desviándose a otras sensaciones que, a pesar de ser similares en ciertos aspectos, no cuentan con tanta relevancia para la investigación. También por medio de esta categoría se podrá observar la teoría de la emoción construida en la narración de las vivencias que los estudiantes han tenido con su propia ansiedad, teniendo en cuenta tanto el aspecto físico como el aspecto psicológico. Es importante tener en cuenta que algunas de estas vivencias se pueden presentar de manera más universal, mientras que otras solo se presentan en la subjetividad de algunos individuos.

La segunda categoría de análisis se enfoca en la vida académica de los participantes. Más en específico, aquellos momentos, trabajos o personas que pueden llegar a generar esas reacciones de ansiedad que ya se han descrito anteriormente. Poder señalar aquellos factores que pueden detonar la ansiedad permite entender con mayor exactitud los aspectos en los que el rendimiento académico de los estudiantes puede verse afectado. Dentro de la narrativa de los participantes también se podrá ver la relación de su historia personal con su desempeño universitario y la manera en la que eso podría llegar a ser un factor que genere la ansiedad antes mencionada. Las dinámicas relacionales que se manejan con personas con las que se comparte la vida universitaria, como profesores o compañeros. También son un punto importante a tener en cuenta al observar sobre el malestar que pueden llegar a sentir. Finalmente, esta categoría también tiene en cuenta las proyecciones a futuro que se tiene por parte de los individuos y como es que esta también puede llegar a tener un impacto en la ansiedad.

La última categoría de análisis que se toma en cuenta para poder organizar los resultados es la manera en que los participantes manejan la experiencia de la ansiedad. Debido al malestar que puede generar la experiencia que vivencian las personas durante ese sentimiento de ansiedad, estas pueden llegar a adquirir ciertas actitudes. Algunas de estas pueden llegar a ser perjudiciales

para el proceso de aprendizaje y para el desarrollo de la vida académica de las personas, pero otras pueden llegar a ser incluso beneficiosas, como se logrará ver más adelante. Las estrategias de cómo afrontar la ansiedad o los recursos con los que se cuenta para ello son fundamentales para entender la relación de cada persona con la vivencia que les corresponde frente a las situaciones que generan esa sensación de malestar. Algunos de estos recursos como tener la facilidad para acceder a un profesional capacitado frente al tema o una red de apoyo saludable pueden hacer una diferencia enorme a la manera en la que cada persona se comporta frente a esa situación. Gracias a estas categorías, se puede tener una idea más clara de lo que se obtuvo en los métodos de recolección de información con relación a la investigación que se busca realizar.

1. Para iniciar, las respuestas de los participantes frente a la manera en la que entendían el concepto de ansiedad llegaban variar entre persona a persona, sin embargo la idea de alerta, agobio, activación e incluso una relación con la emoción del temor se encuentran presentes de manera constante. Una de las participantes logra explicarlo de la siguiente manera: *“Una emoción de segundo orden que va muy relacionada a la proyección que tenemos del futuro. Es como un temor, tiene cierto orden bastante parecido al miedo (por decirlo de alguna manera), pero va más relacionado acerca de lo que pensamos. Es más como una preocupación constante, una preocupación que se genera por algo que realmente no existe, es más como imaginario.”* Logrando hacer una síntesis de lo mencionado por otros que mencionan la ansiedad así: *“yo entiendo la ansiedad como un estado desadaptativo de alerta en el que, digamos, se activan unas respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas ante un peligro que no necesariamente es existente. Es decir, puede que exista un peligro pero la respuesta fisiológica, conductual y de alerta es más alta de lo que necesita dicho riesgo. Entonces por eso se vuelve desadaptativo.”*. Se puede ver que ambas respuestas comparten varias similitudes mientras que se complementan entre sí.

Una vez se pudo entender el estado de alerta, malestar y activación que trae un peligro que no es real, se pasa a indagar más acerca de la vivencia propia de los participantes. Esa vivencia se identifica en las respuestas tanto psicológicas como físicas a la ansiedad misma. En cuanto a las respuestas físicas, todos los participantes compartían un incremento en la frecuencia cardíaca, además de llegar a hiperventilar como lo podemos ver en la narración de uno de ellos: *“A mí por ejemplo también me da taquicardia, creo que la taquicardia nos pasa a casi todos. Empiezo a tener*

problemas para respirar, lo hago más rápido.”. Sin embargo, otros elementos como la sudoración excesiva o una mayor velocidad al hablar solo se presentan en uno o dos de ellos. Ya cuando observamos lo recolectado en cuanto a las respuestas psicológicas, se presenta en todas las personas el inicio de pensamientos catastróficos visto en respuestas como: *“Bueno, yo también tengo algo parecido a lo que dicen las compañeras. Está el fatalismo, está la culpa. Me aparece mucha culpa porque siento que las cosas van a ir mal, y van a ir mal por mi culpa. Porque yo soy la causante de que todo vaya mal.”*. Sin embargo, no solamente la culpa y el fatalismo se presentan, de manera más subjetiva se puede observar cómo surgen las inseguridades o incluso una afectación de procesos cognitivos como nos narra esta participante: *“Primero cuando me empieza la ansiedad, el pensamiento se me nubla, cuando voy a hablar me trabo más para decir las cosas bien o me enredo. Podía tener una línea de pensamiento bien estructurada para decir pero me empiezo a trabar y me empiezo a ir por ramas diciendo lo que no es”*. También se ha visto que la misma vivencia de la ansiedad puede generar mucha frustración en los participantes: *“Yo he sido muy ansiosa desde chiquita y muchas veces a las personas les molestaba que fuera así entonces yo antes me recliné más”*. Con esto podemos ver que, a pesar de que todos llegan a tener pensamientos similares, no todos comparten la misma vivencia mental para la ansiedad.

2. Ahora bien, al tener en cuenta la vida académica de los participantes y como esta se ve influida por la ansiedad podemos ver cómo se manifiesta de diferentes maneras. Algunos de los participantes mencionan momentos como el final del semestre como un factor que puede desencadenar la ansiedad, al narrar que: *“Yo creo que a mí la cosa me afecta principalmente a final de semestre. Cuando los trabajos se empiezan a acumular, y siento que no tengo tanto tiempo y si no gano la materia entonces me jodí y ya no me gradúo y no soy profesional y así”*. Dentro de lo comunicado por este participante, puede verse también la relación con los pensamientos catastróficos. También se menciona una constante presencia de procrastinación como narra la siguiente participante: *“Pues mi problema más grande con lo académico es que soy demasiado procrastinadora, me fascina procrastinar. Entonces dejo siempre todo para última hora. Y antes trataba de hacer lo que decía la compañera, como hacer planes y pequeñas tareas y decir “Bueno, la entrega es el viernes entonces voy a empezar a escribir, voy a empezar a hacer las cosas”. Pero me di cuenta, porque también fue la autoexigencia y el perfeccionismo, que muchas veces no era capaz de cumplir lo que*

me pedía y entonces me castigaba horrible por no haberlo cumplido". A partir de esa narración no solo se ve la procrastinación sino también el aspecto de la alta autoexigencia que también llegan a narrar en este punto los estudiantes. Este último punto se logra ver en más de uno de ellos pero no llega a ser tan universal como otras maneras de actuar o pensar bajo esa circunstancia de ansiedad. Por último, también se hace importante resaltar cómo es que momentos de pánico frente a las multitudes llegan a generar niveles de ansiedad considerablemente altos. Una de las participantes lo narra mejor al mencionar que: *"A mí me tocó enfrentarme a la ansiedad en toda la carrera frente al tema de hablar en público. No se me da, me genera una cosa horrible entonces yo cogía las materias, y cuando al inicio decía que una nota importante era alguna exposición, yo salía y cancelaba"*. Esos niveles de ansiedad llegan hasta el punto de obstaculizar el correcto desarrollo de la materia y logran generar una angustia suficiente para decidir dejar de cursar, junto con las consecuencias que aquello acarrea. Aunque como con otras respuestas, esta no se presenta de manera constante entre todos los participantes de la investigación. Otro aspecto mencionado que influye en la manera en la que se relaciona con la ansiedad de los participantes, viene a ser su historia académica anterior visto en narraciones como la siguiente: *"Pues realmente el paso del colegio a la universidad a mí me dio muy duro. No tenía como la... No constancia, sino el método de estudio adecuado para la universidad. Y como yo vengo de un colegio privado entonces era más guiada la educación. Y ya pasar a universidad, y más a la universidad de Antioquia que es pública, como no era tan guiado y eran tantas lecturas en casa y lo que uno entienda y discusiones en clase, eso me aumentaba la ansiedad."* El cambio de metodología a la que puede estar acostumbrada una persona frente a la academia puede llegar también a generar niveles de malestar elevados, sin embargo esto tampoco es algo presente entre todos. También se debe tener en cuenta que algunos compañeros cuentan experiencias de otros estudios, asegurando cómo es que el cambio a su carrera actual fue más beneficioso *"A ver, yo te cuento la historia. Yo estudié medicina 2 semestres, entonces medicina tiene una carga... tuvo, para mí, una carga emocional mucho más fuerte porque pues. Primero consideraba que era muy difícil, también por el hecho de que yo no sentía afinidad por los contenidos y los conocimientos. Entonces para mí era más difícil aprender porque no había motivación ¿Cierto? Pues yo como*

que me metí por diferentes ideas y por diferentes medios, entre otras cosas, y entonces me estrellé, me estrellé porque no encontraba motivación para estudiar.”. Acá podemos ver cómo es que estar en una carrera con una gran carga puede ser muy desgastante y acaba con la motivación de los individuos. Este participante también narra cómo es que más adelante se siente más cómodo y motivado para continuar al haber cambiado de programa académico.

La relación con los profesores también es mencionada por uno de los participantes como un factor para tener en cuenta en cuanto a la ansiedad. Una participante permite verlo al describir su vivencia sobre la ansiedad que pueden llegar a generar los docentes frente a sus estudiantes con base en su actitud y su comportamiento *“Es como la dinámica vertical, para mi tiene que ser horizontal. En psicología tiene que ser horizontal. Pues, entre profesores y estudiantes nos tenemos que tratar como iguales. Está bien, tenemos estudios distintos, pero vamos a ser colegas, todos, en el mismo campo, pues. Todos vamos a hacer uso de la psicología después de salir de ahí. Entonces no le veo sentido y me estresa mucho que un profesor esté agrediendo de cierta forma a los estudiantes, para mí eso tiene que ver con la agresión”*. Ya por último se menciona el factor más común que influye en la vida académica de los participantes, siendo este el trabajo de grado. Al lograr discutir este tema entre los participantes durante el grupo de discusión logró salir un consenso general descrito así *“Me parece que igual podemos llegar a un consenso muy bueno y es que la voz popular dice que: uno, es un trabajo enorme, masivo. Y dos, siquiera la idea de empezar, la pretarea misma y preparar lo que es el tema es algo que genera mucha angustia y puede incluso generar todo lo que ya hemos descrito anteriormente.”*

3. En cuanto a la última categoría, se presentaron las maneras en las que los participantes se enfrentan con la sensación de malestar y angustia que puede nacer de la ansiedad con la que deben de vivir. Es importante tener en cuenta tanto los momentos dentro de la academia, como aquellos fuera de ella para poder tener una idea completa de la manera en la que la vivencia de la ansiedad es afrontada o *“mirar el monstruo a los ojos”* como lo pone una de las participantes. Las estrategias de afrontamiento juegan un papel fundamental para la investigación puesto que se ha visto que en aquellos participantes que han sabido reconocer su malestar y actuar frente a él han narrado que no han visto su rendimiento afectado por la emoción, mientras que aquellas que no cuentan con tantas herramientas sí pueden llegar a verse damnificadas. Una muestra de ello es la

narración anteriormente expuesta frente al participante que narra cómo es que la ansiedad que le genera el hablar en público; en contraposición a esto podemos ver como otro participante usa el humor como un mecanismo que permita enfrentar esas situaciones sin llegar al extremo de cancelar una materia. Así es como se logra evidenciar cuando menciona que *“Creo que he aprendido a reírme de la situación y a reírme de mí misma en los momentos de ansiedad. Entonces cuando empiezan estos pensamientos catastróficos, entonces por eso hago el ejercicio de “¿Qué es lo peor que podría pasar?”. Entonces digamos cuando me presento frente a un público “¿Qué es lo peor que podría pasar? Que delante de todo el mundo” eso es muy charro. Entonces lo pienso de esa manera, “Finalmente, lo peor que puede pasar a la gente se le va a olvidar. Puede quedar como una anécdota graciosa”. Entonces lo empecé a tomar mucho desde el humor.”*. Otro factor que se presenta mucho es la rumiación de ideas relacionadas con los factores que detonan la ansiedad. Otra de las participantes logra enfrentar esto por medio de la identificación de sí misma y el cambio de foco de atención, así como logra narrar: *“me ha servido mucho identificar los síntomas. Poder identificar los síntomas y poder ser consciente de ellos, pensar qué es lo que me está generando ansiedad y respirar. Como a mí me da taquicardia y se me acelera la respiración, entonces hacer respiración más consciente. Y ya cuando el problema es que estoy rumiando o dando vuelta a las cosas o me estoy yendo mucho, buscar estímulos que estén a mi alrededor y me centro en ellos, como un pajarito cantando.”*.

Otras de las estrategias que se pueden evidenciar para ayudar con la ansiedad puede ser buscar elementos externos que ayuden a disminuir el malestar como menciona el siguiente participante *“A mi aparte del cigarrillo me ha servido conversar, también reírme y ver memes. Sí, reírme de eso que me moviliza y me inquieta tanto. Escribir ha sido útil. Alejarme del lugar donde siento que estoy más ansiosa, ósea, alejarme un poquito y respirar al lado de la otra acera.”*. Aun cuando estos participantes narran las complicaciones que pueden tener frente a la academia, este tipo de soluciones permiten aliviar un poco la sensación que les suscitan los factores estresores.

Algunas estrategias incluso son muy personalizadas de acuerdo con cada individuo, así como lo narra una participante que ha aclarado que su pasión es el baile: *“Pero lo que sí siempre he hecho es que bailo, a mí me gusta mucho bailar entonces cuando tengo mucha ansiedad me*

paro a bailar y siento que ya soy dueña de mi cuerpo y que yo lo manejo y lo controlo. Eso me sirve muchísimo.”.

Ahora bien, para finalizar no se puede dejar de lado la importancia de una red de apoyo y el uso de profesionales pertinentes para la mejoría en el proceso de hacer frente a la ansiedad. Una de las participantes cuenta con recursos que le permiten mantener un buen rendimiento académico a pesar de las adversidades. Estas herramientas son descritas de la siguiente manera: *“Yo he ido y estoy yendo donde un terapeuta. Siempre, digamos como mi casa es un entorno de la salud mental, mi mamá es médica y psicóloga, mi papá también ha trabajado en asuntos de salud. Entonces siempre han estado los recursos del profesional. Entonces sí, desde hace muchos años cuando comienzo a sentir que los niveles de ansiedad aumentan, tengo la posibilidad de acceder a servicios con un profesional. También mi red familiar, cuando tengo como estas crisis, son como los primeros que se empiezan a dar cuenta y ellos están ahí como con la ayuda constante. Mi pareja también, ya llevamos casi 3 años juntas, entonces ella también ya más o menos me sabe mediar cuando comienzan estos momentos de ansiedad fuerte.”.* Tanto la terapia como la familia y hasta la pareja hacen una gran diferencia en esta y otros participantes. A través de estos resultados se pueden discernir los aspectos más importantes de la investigación. El concepto y vivencia de la ansiedad, junto con las estrategias de afrontamiento permiten ver mejor la manera en la que esta emoción tiene un efecto en el rendimiento académico.

10 Discusión

Una vez se tienen los resultados se debe realizar un análisis a la luz de los constructos teóricos que ya han sido trabajados anteriormente. Debido a esto, cada categoría de análisis permitirá una discusión que logre aportar al objetivo final de la presente investigación. La intención es poder observar lo que ya se ha clasificado en las categorías anteriores bajo la luz del referente teórico en el que se sostiene la presente investigación. En cuanto al concepto de ansiedad, Sierra J, Ortega V, Zubeidat I (2003) ya habían mencionado anteriormente que puede verse como: “La combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico”. Es a partir de este concepto que se inició la exploración frente a la ansiedad de los participantes. Todos ellos comparten un concepto parecido en el momento de hablar sobre ello, lo que nos permite clasificar mucho más fácilmente las respuestas que se dan, tanto fisiológica, psicológica y conductualmente como aquellas que se pueden atribuir a esa emoción. Luego, para poder ver las razones por las cuales las personas tienen sensaciones similares y a la vez diferentes, debemos retomar lo siguiente: “En un momento dado, en un contexto dado, el cerebro usa conceptos para dar significado a sensaciones internas y a sensaciones externas del mundo, todas al mismo tiempo. A partir de un malestar estomacal, el cerebro construye un caso de hambre, de náusea o de desconfianza” (Feldman Barrett, 2017). De esta manera entendemos que el propio cerebro de cada individuo puede crear esas sensaciones. Sin que la diferencia de sensaciones se aleje del concepto de ansiedad. Elementos como la taquicardia y los problemas de respiración son muy comunes dentro del concepto de ansiedad que se conoce normalmente. Sin embargo la sudoración excesiva o el movimiento constante no se presentan en todos los individuos. De la misma manera, muchos pensamientos catastróficos se ven frente a la ansiedad, pero no todas las personas poseen la misma reacción frente a las multitudes. Sierra et al. (2003) ya habían hablado de esto frente a la dimensión cognitiva de la ansiedad:

“el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad. Las situaciones que generan una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su

ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad; esto se explica de muy diversas formas, pero, en general, se asume que la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación.” (p. 16).

Se logra entender cómo funcionan los pensamientos catastróficos que generan las imágenes que producen ansiedad, o la constante procrastinación que funciona como un método de evasión para las responsabilidades que generan este malestar. Es una muestra clara de los problemas y adversidades que pueden manifestarse a partir de la emoción ansiosa durante diferentes momentos.

Entender que las respuestas de ansiedad pueden ser subjetivas y variadas es necesario para poder entender la subjetividad de los individuos y cómo es que pueden aparecer diferencias entre ellos sin que se deje de hablar de la misma emoción. Dentro de la misma academia ya se han visto algunos de los ejemplos de lo perjudicial que puede ser la ansiedad para el rendimiento académico. Retomando una de las narraciones de los participantes en la que se hablaba de tener el pensamiento nublado y dificultad para concentrarse, Justicia-Galiano et al. (2016) ya nos habían mencionado que “El impacto negativo de la ansiedad en la concentración es un hallazgo importante dada la evidencia emergente que dice que la falta de concentración debido a la ansiedad incluso puede ser confundida con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad” (p. 5) permitiendo entender que no es un rasgo constante de la persona, sino un estado que se genera por altos niveles de ansiedad. Estos mismos niveles pueden llegar a tener efectos fuertes en el rendimiento por la dificultad con la misma concentración. Otro aspecto que se presentó en más de un participante fue el pánico escénico y como este termina incluso llevando a las personas a cancelar una materia retrasando su proceso de formación y teniendo un impacto negativo en su rendimiento. Stossell (2014) ya nos había mencionado la relación de la ansiedad con instinto de lucha o huida, y acá cabe perfectamente un paralelo entre ese mismo instinto y la necesidad de los participantes de abandonar por completo la asignatura que puede llevarlos a la situación que genera ese malestar. Es un efecto importante puesto que, aunque acá solo se haya visto con pánico al hablar en público, hay otras maneras en las que se puede manifestar esa misma necesidad de no continuar con la actividad o materia en cuestión.

Otro de los aspectos observados en la recolección de información es la influencia de las experiencias académicas previas a la formación universitaria actual. Como se ha visto, más de uno de ellos ha descrito cómo es que venir de una institución privada o de una educación por fuera de la ciudad les había obligado a adaptarse una vez lograron iniciar la carrera. Serrano, Rojas y

Ruggero (2013), en su investigación nos permiten ver cómo es que las exigencias del sistema y la diferencia con otros puede verse relacionada directamente con la ansiedad. “La ansiedad, aunque no fue correlacionada en ésta y en otras investigaciones anteriormente realizadas por diversos autores, puede entremezclar o llegar a ser puramente un factor que se relacione con el rendimiento académico, debido a las exigencias del actual sistema educativo dentro del marco referente a las competencias.” En este punto podemos ver cómo es que la ansiedad se ve afectada por estos factores pero no necesariamente se tiene que ver incrementada, como se puede evidenciar en uno de los participantes que ya había empezado otro pregrado antes del de psicología. En la narración de este participante se puede ver el malestar que le generaba la falta de motivación frente a sus estudios y luego como narra la disminución de ese problema al cambiar de programa y encontrar mejor motivación. Así es como se puede ver que la misma elección de carrera juega un papel fundamental en la ansiedad que puede llegar a sentir una persona, y los efectos que tiene en ella.

Como se está hablando de individuos que padecen frecuentemente de ansiedad, se debe entender que tendrán diferentes maneras de afrontar las situaciones que generan el malestar que sienten los participantes. Cada una de estas estrategias depende de cada individuo, aunque algunas de evitación como la procrastinación o la huida frente a las circunstancias que generan la ansiedad se encuentran en diferentes individuos. Sin embargo, no solamente hay estrategias para evitar el contacto con las situaciones, otras como el humor mencionado anteriormente por un participante también ayudan a manejar esta situación. Esto es normal que se presente en personas ansiosas así como se narra en la investigación de Gantiva Díaz, Viveros, Dávila y Salgado (2009) que tiene como una de sus conclusiones “las estrategias más utilizadas por los sujetos ansiosos, incluyen dos de las anteriores, (la solución de problemas y la reevaluación positiva), pero éstas son utilizadas de forma significativamente menor.

También se evidencia la estrategia de evitación cognitiva, característica esencial del estilo de afrontamiento evitativo, es decir, el que se basa en intentar retraerse o huir del estresor y sus consecuencias”. A pesar de que lo más común son aquellas estrategias que se alejan de aquellos factores o momentos que pueden generar el estado de indisposición en los estudiantes, no se puede dejar de lado a aquellos que han logrado desarrollar diferentes maneras de “Enfrentar el monstruo” como ya había sido mencionado anteriormente por uno de los participantes.

Sin embargo, también se debe preguntar porque las estrategias de evitación se presentan con mayor frecuencia que otras como la solución de problemas. La misma investigación anterior

de Gantiva Díaz et al. (2009) lo permite ver de manera muy clara al caracterizar mejor una respuesta de evitación. “A través de ésta el sujeto logra “descentrarse” de la situación problemática, evitando o disminuyendo las reacciones emocionales secundarias. Sin embargo, la evitación no constituye solución para el problema sino la disminución de la reacción emocional momentánea. Así es como podemos notar cómo es que realmente los estudiantes ansiosos no terminan de lidiar por completo con su malestar, sino que buscan disminuir de manera temporal por medio de medidas que no se pueden considerar como una solución completa. Gracias a esto, podría llegar a decirse que estos mecanismos lo único que hacen es postergar la sensación y la búsqueda de verdaderas soluciones, como lo puede ser la resolución de problemas.

Con esto dicho, se puede evidenciar claramente cómo es que la teoría antes mencionada funciona como un pilar fundamental para la presente investigación puesto que ha logrado sustentar los resultados obtenidos. Gracias a las definiciones de ansiedad, junto con la teoría de la emoción construida, se pudo tener un entendimiento mucho mayor acerca de la manera en la que los participantes conciben y viven la ansiedad. También se pudo notar como es que el rendimiento académico claramente se puede ver afectado por esa misma vivencia, tanto desde las narraciones obtenidas como de los conceptos con los que fueron comparados. Y finalmente las estrategias para poder hacer frente a esto han probado ser imprescindibles para terminar de contestar la pregunta más importante que se ha presentado en la investigación ¿Cómo es que esta misma ansiedad afecta el rendimiento académico? Esto es debido a que la manera en la que las personas enfrentan su malestar tiene un efecto significativo en el rendimiento que pueden tener las personas. Y así como ya se ha hablado, algunas de estas estrategias pueden ser consideradas soluciones para que, aunque se sufra de esa misma ansiedad, no sea un factor completamente determinante de un rendimiento académico insuficiente. Más bien, la manera de enfrentarla y poder sobreponerse a ella son los factores que más inciden en la vida académica de los participantes.

11 Conclusiones

El objetivo principal del trabajo acá planteado fue entender: ¿Cómo perciben los estudiantes de psicología que la ansiedad afecta su rendimiento académico? Este pudo ser alcanzado, en cierta medida, por medio de un acercamiento a la narración de los individuos que voluntariamente participaron en la presente investigación. Gracias a la teoría de la emoción construida de Feldman Barrett se pudo entender cómo es que cada persona constituye su propia vivencia de ansiedad, teniendo en cuenta aspectos más subjetivos y aquellos más objetivos. Entendiendo este tipo de aspectos, la narración se vuelve algo fundamental en la investigación de la ansiedad. Esto puede sentar un precedente ante investigaciones posteriores que busquen profundizar más en los temas tratados en la presente.

Esta misma narración permite también comprender parte del efecto que esta vivencia tuvo en los estudiantes y cómo es que llega a tener efectos negativos en el rendimiento académico de los mismos. Gracias a este malestar pueden presentarse respuestas diversas como procrastinación, pensamientos rumiantes o incluso el abandono de actividades académicas. A partir de esta evidencia, se puede llegar a investigar más acerca de los factores individuales que generan la ansiedad.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que unos fuertes mecanismos de afrontamiento ante la ansiedad han probado ser un método efectivo para poder sobrellevar el malestar que siente la persona y no permitir que afecte su vida académica. Una red de apoyo sano o un proceso terapéutico han probado ser esenciales en las narraciones obtenidas para permitir que los participantes se sobrepongan a las vivencias negativas.

Este trabajo cuenta con varias limitaciones, como el no poder contar con una muestra más grande para evidenciar mejor el fenómeno, generando la necesidad de un estudio a mayor escala para poder generar mayor validez ante las conclusiones previamente presentadas. De igual manera, el estudio puede profundizar en cuanto a la construcción teórica y las técnicas de recolección para poder llegar a conclusiones más detalladas.

Es importante mencionar que la presente investigación tuvo lugar entre la época en la que inició el aislamiento obligatorio debido al Covid-19 y la recolección de información se tuvo que realizar por medio de herramientas informáticas. Gracias a esto, la información no se obtuvo de la manera más idónea y puede encontrarse sesgada gracias a este factor.

12 Recomendaciones

A la hora de profundizar en la presente investigación, se realizan varias recomendaciones. En primer lugar, el aumento en el número de la muestra puede ayudar a recolectar información que muestre de forma más fiel la problemática a la cotidianidad de los estudiantes. También la evaluación del uso de más y nuevos instrumentos de medición que permitan aumentar la validez y confiabilidad de los datos y su posterior análisis.

Otro punto a tener en cuenta es aumentar el criterio muestral, permitiendo así que estudiantes de otras instituciones también participen en la investigación. Por último, una vez regresada a la acabada la emergencia sanitaria debido a la pandemia, se debe buscar la capacidad de aplicar todos los instrumentos necesarios de manera presencial, impidiendo que el uso de los mismos por medio de instrumentos tecnológicos pueda tener algún sesgo en la misma investigación

Referencias

- Carrasco, A. (15 de Mayo de 2014). *Scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/224260224/Ley-de-Yerkes-y-Dodson>
- Revista Ibero Americana de Psicología y Salud. (2013). ¿Como se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? *Revista Ibero Americana de Psicología y Salud*, 63-76.
- Cuello, C (2017). *Guía Metodológica para el Observatorio Nacional de Salud mental*. Imprenta Nacional de Colombia.
- Páez Cala, M. Castaño Castrillón, J. (2015) *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Emotional intelligence and academic performance in undergraduate students, Vol 32, Páginas 268-285.
- Macías, E. Mendoza, I. Escobar, O. (2014) *Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de Psicología*. *Psychologia: avances de la disciplina*, Vol. 7, Páginas 87-98.
- Vizoso Gómez, C. Arias Gundín, O. (2016) *Engagement, burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios y su relación con la prioridad en la elección de la carrera*. Academic engagement, burnout and performance in university students and their relationship with priority on choosing the career, Vol 11, Páginas 45-59.
- Rodríguez, U. Amaya, A. Argota, A. (2011) *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios*. *Psicogente*, Vol. 14, Páginas 310-320.
- Vargas G. (2007) *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública*. Factors Related to Academic Performance of University Students: A Reflection from the Perspective of the Quality of Public Education, Vol 31, 43-63.
- Justicia-Galiano, M. Pelegrina, S. Lechuga, M et al. (2016) *Math anxiety and its relationship to inhibitory abilities and perceived emotional intelligence*. *Anales de Psicología*, Vol 32, Páginas 125-131.
- Martín Casari, L. Anglada, J. Daher, C. (2014) *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*. *Revista de Psicología*, Vol. 32, Páginas 243-269.
- Mejía, C. Agudelo, S. Perea, E. (2011) *Asociación entre depresión y bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios*. ASSOCIATION BETWEEN DEPRESSION AND POOR ACADEMIC ACHIEVEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS, Vol 14, Páginas 67-75.

- Sierra, J. Ortega, V. Zubeidat, I. (2003) *Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres Conceptos a Diferenciar*. Revista Mal-Estar E Subjetividade / Fortaleza, Vol 3, Páginas 10-59.
- Jiménez, M. (2000). *Competencia social: intervención preventiva en la escuela*. Infancia y Sociedad. 24, pp. 21-48.
- Edel Navarro, R (2003) *El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación Y Desarrollo Reice* - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación 2003, Vol. 1, No. 2
- Serbia, Josemaría (2007). *Diseño, Muestreo Y Análisis En La Investigación Cualitativa. Hologramática* - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ Año VI, Número 7, V2, pp.123-146 ISSN 1668-5024
- Martínez Rodríguez, Jorge (2011) *MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Silogismo Número 08. Julio-Diciembre 2011.
- Salgado Lévano, Ana Cecilia. (2007). Quality investigation: designs, evaluation of the methodological strictness and challenges. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado en 07 de abril de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=en.
- Jiménez, M. (2000). *Competencia social: intervención preventiva en la escuela*. Infancia y Sociedad. 24, pp. 21-48.
- Díaz-Bravo, Laura, Torruco-García, Uri, Martínez-Hernández, Mildred, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado en 07 de abril de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es.
- Osorio Hoyos, J (2000) *PRINCIPIOS ETICOS DE LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS Y EN ANIMALES*. MEDICINA - Volumen 60 - N.º 2, 2000 MEDICINA (Buenos Aires) 2000; 60:255-258
- Feldman Barrett, L (2017) *La vida secreta del cerebro*. Barcelona, España: Espasa Libros, S. L. U.
- Lopera Oquendo, C (2008) *Determinantes de la deserción universitaria en la Facultad de Economía de la Universidad del Rosario Facultad de Economía*. Bogotá, Colombia. Universidad del Rosario.

- Damasio, A. R., & Ros, J. (2005). En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona, España: Crítica.
- Serrano Barquín, Carolina; Rojas García, Adelaida; Ruggero, Camilo (2013) Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios
Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 15, núm. 1 pp. 47-60 Universidad Intercontinental, Distrito Federal, México.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183–194.
- Stossel, S. (2014). *Ansiedad*. Barcelona, España: Seix Barral.
- Mena, A. & Méndez, J. (2009) La técnica de grupo de discusión en la investigación cualitativa. Aportaciones para el análisis de los procesos de interacción. *Revista Iberoamericana de Educación*, núm. 49.
- Gantiva Díaz, Viveros, Dávila y Salgado (2009) ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS CON ANSIEDAD. *Psychologia: avances de la disciplina*. Vol. 4. N.º 1.: 63-70, enero-junio de 2010 hay ninguna fuente en el documento actual.

Anexos

Transcripciones de entrevistas:

Transcripción entrevista: Participante #1

29 de marzo de 2020

- Entrevistador: Listo, entonces estamos a 29 de marzo de 2020 para realizar otra entrevista para el trabajo de “¿Cómo los estudiantes de psicología perciben que su ansiedad afecta su rendimiento académico?”. ¿Serías tan amable de regalarme tu nombre completo, tu edad y el semestre que estás cursando en la universidad de Antioquia?
- Entrevistada: Claro. Mi nombre es Participante 1, tengo 21 años y estoy en 8vo semestre.
- Entrevistador: Bien Participante 1, antes de empezar sí me gustaría hacer la aclaración de que estamos haciendo esta entrevista por un medio electrónico, y que este está siendo grabado para poder después usar los datos para el trabajo de grado de la persona con la que estás hablando en este momento ¿Tienes todo eso claro?
- Entrevistada: Sí, claro que sí.
- Entrevistador: ¿Y estás de acuerdo?
- Entrevistada: Sí, sí.
- Entrevistador: ¿Tienes alguna duda?
- Entrevistada: No, dale. Todo claro.
- Entrevistador: Okey, perfecto. Entonces lo primero que me gustaría preguntarte es ¿Tú qué entiendes por ansiedad?
- Entrevistada: Una emoción de segundo orden que va muy relacionada a la proyección que tenemos del futuro. Es como un temor, tiene cierto orden bastante parecido al miedo (por decirlo de alguna manera), pero va más relacionado acerca de lo que pensamos. Es más como una preocupación constante, una preocupación que se genera por algo que realmente no existe, es más como imaginario.
- Entrevistador: Vale. Y dime, en cuanto a tu propia ansiedad ¿Tú cómo experimentas esto físicamente? ¿Cómo reacciona tu cuerpo?
- Entrevistada: Por ejemplo, mi manera de verificar que estoy ansiosa es porque empiezo a sentir un nudo en el estómago, no sé si es claro eso. Empiezo a tener como una pesadez en el estómago. Empiezo a tener cierta taquicardia, por decirlo de alguna manera, pues no taquicardia pero sí un aumento de los latidos en el corazón y empieza la respiración rápida y todo eso. Y cuando ya se activó todo, y lleva cierto rato activado, empiezan como los pensamientos fatalistas.
- Entrevistador: Entiendo, y ahí me parece que ya empezaste a tocar el aspecto psicológico.
- Entrevistada: Ajá
- Entrevistador: Además de los pensamientos fatalistas ¿Qué más sucede en tu cabeza cuando te empieza esta ansiedad?
- Entrevistada: Empiezo a pensar que no soy capaz de hacer las cosas bien, que no voy a poder responder. Que voy a hacerlo muy mal. Me empiezo a alterar más, se vuelve como

un ciclo vicioso. Entonces como me empiezo a alterar más empiezo a posponer y a postergar las cosas que tengo que hacer porque me da miedo hacerlas y hacerlas mal. Pero de todas maneras no se va el pensamiento. Así no haga las cosas inmediatamente el pensamiento sigue estando ahí como de “Ah, pues sí. Lo vas a hacer mal. No lo has hecho” y ya empiezo a sentirme culpable por no hacer lo que tengo que hacer.

- Entrevistador: Un pensamiento rumiante, podríamos decir.
- Entrevistada: Ajá, exacto.
- Entrevistador: Sí, ahí se pueden identificar diferentes momentos. Pero también me estás hablando mucho acerca de responsabilidad ¿Es la hora de enfrentarte a tus responsabilidades lo que empieza a generarte esta ansiedad?
- Entrevistada: Sí, a varias responsabilidades. Sí, no sé cómo decirlo. Son como responsabilidades tanto académicas, e incluso cosas que ni siquiera son realmente responsabilidad mía que no tienen que ver conmigo, pero yo me lo tomo como que sí.
- Entrevistador: Ah, ya entiendo. Entonces es la carga como la que tú empiezas como a andar, incluso aquella que no te han puesto encima.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Vale, empiezo a entenderlo. Y también puedo ver mucho que la falta de control por este tipo de cosas te empieza a afectar.
- Entrevistada: Sí.
- Entrevistador: Entiendo. Pero dime porfa ¿En qué situaciones puntuales empieza a generarte ansiedad?
- Entrevistada: Por ejemplo como cuando empiezo a tener trabajos o cuando se acerca la fecha de un trabajo. Entonces empiezo desde semana y media antes de tener que empezar el trabajo como “Hay que entregar el trabajo, hay que entregar el trabajo, hay que entregar el trabajo”, pero realmente no me pongo a realizar el trabajo. Sino que me quedo simplemente como “Hay que realizar el trabajo, pero no lo he hecho entonces me va a quedar mal” y ese tipo de cosas. También, por ejemplo yo trabajo en la universidad y cada cierto tiempo tengo que hacer unas entregas de ciertos avances y también me pasa lo mismo como “Tienes que entregar esto, tienes que entregar esto”, pero cuando quiero ponerme a hacerlo, por ejemplo, ahí mismo empieza como “No, lo vas a hacer mal. Tal cosa” entonces como que lo pospongo y termino haciéndolo a última hora, super estresada, super ansiosa y sí. Más o menos así ¿Sí me entiendes o no?
- Entrevistador: Sí, entiendo perfectamente. Y puedo ver muy bien que a la hora de que tú realices tus actividades, la pretarea te empieza a generar mucho, mucho malestar.
- Entrevistada: Sí.
- Entrevistador: Lo lamento. Eso es algo bastante complejo, pero vieras que es mucho más común de lo que uno pensaría.
- Entrevistada: Sí, la verdad es que en ciertos cursos y ciertos talleres en la universidad a los que he ido, me doy cuenta de que hay gente que le da mucho más duro que a mí y es como “Guau! Pobres”.
- Entrevistador: Sí, muy maluco por ellos. Pero me parece que ahí ya estás entrando en un tema muy importante y es como tú misma enfrentas esa ansiedad ¿Qué has aprendido en esos cursos o talleres? Dime ¿Qué estrategias has desarrollado?

- Entrevistada: Más que todo ha sido en el último año y medio más o menos, porque realmente, cuando entré a la universidad, fue cuando fui consciente de que tenía mucha ansiedad. Antes como que yo pensaba que todo el mundo era así. Y fue cuando entré a la universidad que conocí otras personas y vi que había gente que no era ansiosa, que empecé como a conocer estrategias que podía utilizar. Por ejemplo una que me funciona mucho es empezar a hacer body scanning, pues escanearme el cuerpo y ver qué síntomas fisiológicos estoy empezando a tener porque son los primeros. Pues yo ya los reconozco entonces ver cuando los estoy empezando a tener para empezar a respirar más pausado, a fijarme más en la respiración, inhalar y exhalar. Tratar de hacer conscientes mis pensamientos y tratar de refutarlos no como “No, no son verdad” sino como “Bueno, me estoy diciendo que lo voy a hacer mal” pero entonces es como “No sé si lo voy a hacer mal porque todavía ni siquiera lo he hecho”. Entonces como ahí ir rebatiendo esos pensamientos ¿Qué más? Todavía pospongo mucho las cosas. Pues trato como de, una semana y media antes me estoy diciendo que “Yo sé que tengo que hacer el trabajo pero no me voy a poner a hacerlo” entonces trato de no quedarme solamente con que tengo que hacer el trabajo pero no hacerlo, sino que si no lo voy a hacer todavía, mover ese pensamiento y fijarme en otras cosas o encargarme de cosas que ya tenga que hacer. O cuando ya estoy muy ansiosa y siento que ya se me está saliendo de las manos sí hablo con mis amigos, digamos que mis amigos me ayudan mucho con eso, y trato de que me distraigan. Pues, de que me saquen de la rumiación.
- Entrevistador: Vale, pero también ahí demuestras que tienes una red de apoyo dispuesta a colaborarte cuando tú misma te sientes atrapada en esto.
- Entrevistada: Sí. Es algo que también aprendí hace poquito y fue a pedir ayuda. Que sí, también puedo pedir ayuda para esas cosas y que no está mal.
- Entrevistador: Me parece perfecto ¿Y además de tus amigos, quienes más componen tu red de apoyo?
- Entrevistada: Mi mamá y ya. Pues tengo varios amigos, están mis amigos de la universidad o mis amigos del colegio (Pues todavía hablo con varios) y mi mamá, y ya.
- Entrevistador: Bien, perfecto. Me parece que es muy saludable y que además has aprendido, no solamente a reconocerte a ti misma dentro de tu ansiedad, sino también a cómo hacerle de frente.
- Entrevistada: Ajá, sí. Sí.
- Entrevistador: Pero entonces vamos a tocar un poco el tema de lo académico. Tú me habías dicho que esas responsabilidades caen dentro de lo que a ti te puede causar ansiedad y me gustaría empezar por preguntarte ¿Qué ha sido lo que más te ha generado ansiedad durante la carrera? Sea una materia en específico, sea el inicio del trabajo del trabajo de grado, sea pensar en las prácticas, etc.
- Entrevistada: Pues yo digo que el primer semestre fue muy complicado. Pues en ese momento no lo sentí así, pero haciendo como introspección yo creo que sí. El primero semestre fue muy complicado porque un cambio muy grande. Pues yo no soy de acá de Medellín, yo vengo de Urabá y me vine a vivir acá sola. Pues yo no me vine con mi familia, sino que me vine sola y la verdad sí fue un cambio muy grande de hacerme responsable de muchas cosas que yo realmente no me encargaba antes y vivir en una ciudad cuando toda

la vida había vivido en un pueblo. Y además el nivel académico de la universidad. Y como digamos que yo siempre había sido muy buena estudiante en el colegio, sentía que tenía que ser igual en la universidad, y ver que no rendía tanto como en el colegio fue complicado y también como que me esclavizaba mucho ese primer semestre que tenía que rendir, tenía que rendir, tenía que rendir. Entonces prácticamente me pasaba todo el día o en clases o en la biblioteca y haciendo esas cosas. Ya ahorita, últimamente, ya que empecé algo así como trabajo de grado, sí es complicado. Aunque digamos que como lo estoy haciendo en grupo, ellos ayudan a calmarme. Pero sí es complicado porque hay muchas cosas que uno no controla dentro de ese proceso y es bastante exasperante. Pero ya, como una materia o un profesor así, no explícitamente. No, y ya, creo que es eso.

- Entrevistador: Okey, muy bien. Me parece perfecto que ya puedas manejar eso. Vieras que ha sido una de las que mejor ha manejado el trabajo de grado.
- Entrevistada: Wow, sí. Es que el trabajo de grado es una cosa loca.
- Entrevistador: Y dime, a lo largo de la carrera ¿Has sentido que estos momentos de ansiedad han llegado a afectar tu rendimiento académico?
- Entrevistada: Sí. Como te dije, pues al principio de la carrera yo estaba muy obsesionada prácticamente, en que tenía que ser la mejor y que tenía que sacar super buenas notas y sacar prácticamente todo en 5 y un montón de cosas. Pues cosas super irrealizables realmente y eso me afectó mucho en otras dimensiones de mi vida, en lo social, en el autocuidado y un montón de cosas. Cuando yo me vi después de un tiempo, cuando ya me junté con otras personas, vi que mi comportamiento no era lo más normal de la historia y me empecé a dar cuenta que no tenía que matarme tanto por la carrera. Y digamos que le bajé mucho a la presión que estaba ejerciendo sobre mí. Entonces cuando hice eso llegó la culpabilidad porque sentí que no estaba dando lo mejor de mí, entonces eso hizo que al sentirme tan culpable le quitara mucho gusto a hacer las cosas que hacía. Digamos que yo soy muy ñoña entonces a mí me gusta mucho estudiar, realmente yo le saco el gusto a leer los textos, a hacer trabajos y cosas así. Me causa mucha ansiedad pero me gusta. Y por la culpabilidad le quitó el gusto a hacer los trabajos, leer los textos, entonces los dejé aparte y fui más irresponsable. Incluso en algunos trabajos mis amigos me cargaron y fue muy peye por ese lado. Ya logré conciliar como un poquito más con eso pero sí fue una época peye.
- Entrevistador: Entiendo, al menos ya ha pasado ese tipo de épocas y se nota que igual ese tipo de problemas de ansiedad e incluso quemarse académicamente disminuye la motivación considerablemente.
- Entrevistada: ¿Aló?
- Entrevistador: ¿Aló?
- Entrevistada: No, sino que se mochó como al final.
- Entrevistador: No, sí. Sino que la motivación es muy afectada por este tipo de factores también.
- Entrevistada: Ajá, sí.
- Entrevistador: Y por fuera del ámbito académico ¿Hay otro tipo de situaciones específicas que te empiezan a generar mucha ansiedad?
- Entrevistada: Sí, las relaciones sociales, por ejemplo, me generan mucha ansiedad porque siento que es un espacio que no controlo. Ahí sale esa ansiedad de ser muy controladora,

pues obviamente en una relación social o en un ámbito social la fantasía de control se pierde muy rápido. Entonces el interactuar con personas nuevas, que más allá de relacionarme instrumentalmente como “Ay, necesito hablar con alguien porque necesito que me haga un favor o algo así”, es más como el hecho de conocer gente nueva y entablar vínculos con ellas más allá de lo instrumental. Como tener amigos, conocer parejas o cosas así me genera mucha ansiedad porque siento que no manejo y lo voy a hacer mal. No sé uno como socializa mal pero siento que voy a socializar mal. Entonces también llega un montón de cosas. También cuando me pongo a pensar en mi futuro profesional me da mucha ansiedad ¿Qué otras dimensiones de mi vida? Pues no, a ver. La social, no sé que tanto la personal, directamente la personal, porque siento que ahorita estoy en un lugar más cómodo de lo que estuve antes. Digamos que al principio, cuando empecé a ver que tenía problemas de ansiedad, me rechacé mucho. Me sentía como un bicho raro porque “¿Por qué eres tan rara y por qué te preocupas por cosas que la mayoría de la gente no se preocupa?”. Pero ahorita me siento más cómoda, es como que ya acepté que es algo de como soy, que es un rasgo de mi ser y que la cosa no es flagelarme y tirarme super duro por tenerlo, sino simplemente saber manejarlo.

- Entrevistador: Entiendo, y es cierto, el punto no es ignorarlo ni tampoco reprimirlo sino justamente lo que tú dices, aprender a manejarlo. Y me parece que, junto con todo lo demás, tienes muy bien identificado en qué momento empieza a generarte las incomodidades y porqué. Creo que esa es una parte muy importante a la hora de empezar a tratar con la ansiedad, y en el momento en el que les vaya a citar para el grupo de discusión me parece muy importante que salga a colación este tipo de autorreconocimiento. No solamente como una manera de compartir conocimiento, sino de ayudar a aquellos que pueden no llegar a este tipo de acciones.
- Entrevistada: Sí, claro, no hay ningún problema. La verdad es que gran parte de las cosas que yo tengo ahora y de las herramientas que he conseguido es porque otras personas me lo han enseñado. O porque otras personas han estado ahí para decirme “Hey, cálmate. No pasa nada. No está mal. Se puede manejar de esta manera. Puedes hacer esto”. Y sí es chévere porque, hablando desde lo mío, la ansiedad genera mucha culpa. Pues la ansiedad crea otras emociones que son muy complicadas, como la culpa, y uno siento que uno está raro o que está mal y ¿Uno por qué se preocupa tanto por pendejadas? O uno empieza a sentirse insatisfecho con un montón de cosas. Entonces sí es bueno como ayudar, por decirlo de alguna manera, a la gente. Porque es complejo cuando una persona que no tiene ansiedad intenta comprender a un ansioso. Porque en serio uno se cree lo que piensa, uno en serio cree que lo que va a hacer algo super fatídico, o que todo lo que está haciendo lo va a hacer mal, o (depende del nivel) que lo que le está pasando no va a funcionar. Entonces, hay mucha gente que le cuesta entender eso y creen que uno solamente está haciendo drama o quiere llamar la atención pero realmente es que uno cree eso y en un primer momento uno permitirse decir “No está mal lo que estoy haciendo. No estoy haciendo drama. No quiero llamar la atención. Me siento así.” Yo creo que es muy importante y ayuda mucho.
- Entrevistador: Perfecto, y me parece que me has dado una muy buena cantidad de información acerca de tú como experimentas todo esto, cómo te ha afectado, y cómo has

hecho para seguir adelante. Ante nada te agradezco muchísimo por tu colaboración y te quiero preguntar antes de finalizar ¿Tú tienes alguna pregunta?

- Entrevistada: No. Por ahora, no. Todo está muy bien, gracias a ti por dejarme participar.
- Entrevistador: Con el mayor de los gustos y sabes que te estaré contactando pronto ¿Listo?
- Entrevistada: Claro que sí, dale.
- Entrevistador: Dale, muchas gracias.

Transcripción Entrevista: Participante #2

24 de marzo de 2020

- Entrevistador: Bueno, estamos a 24 de marzo de 2020. Para realizar la grabación para el trabajo de grado de “¿Cómo los estudiantes de psicología perciben que su ansiedad afecta su rendimiento académico?”. Nos encontramos con una de nuestras participantes ¿Serías tan amable de regalarme, por favor, tu nombre completo, tu edad, y el semestre que estás cursando en la universidad de Antioquia?
- Entrevistada: Sí claro. Participante 2, 25 años y estoy en octavo semestre de psicología.
- Entrevistador: Listo, perfecto Andrea. Antes de proseguir, quiero que quede constancia, tú estás en completo conocimiento de que, por este medio electrónico, nuestra entrevista está siendo grabada. Y sus datos van a ser usados para el trabajo de grado de la persona que te está entrevistando.
- Entrevistada: Sí, estoy consciente y estoy de acuerdo.
- Entrevistador: Listo ¿Y tienes alguna pregunta al respecto?
- Entrevistada: No, todo está muy claro
- Entrevistador: Okey, perfecto. Entonces vamos a iniciar, y lo primero que me gustaría preguntarte es ¿Para ti qué es ansiedad?
- Entrevistada: Pues, la ansiedad para mí es como la forma en que el cuerpo reacciona cuando se siente agobiado por ciertas cosas o situaciones. Pues, es como la manera más fácil de describirlo.
- Entrevistador: Entiendo. Pero entonces ahí me estás mencionando el cuerpo ¿Qué sensaciones físicas te dan a ti cuando tú sientes ansiedad?
- Entrevistada: Pues es como una preocupación excesiva. Me da taquicardia, me da sudoración, la respiración se agita bastante. Siento miedo a diversas situaciones que aunque sé que no me generan peligro, igual me siento agobiada por eso.
- Entrevistador: Okey, pero ahí me parece que hiciste hincapié en algo muy importante. Entonces ¿Las situaciones que te generan ansiedad, tú estás completa y totalmente consciente de que no presentan un peligro real para ti?
- Entrevistada: Sí, correcto.
- Entrevistador: Okey, pero ahí entonces hablamos un poco del aspecto fisiológico. Cuéntame un poco acerca del psicológico ¿Qué pasa por tu mente cuando empiezas a sentir esa ansiedad?
- Entrevistada: Pues, vienen esos pensamientos como de decir “No eres capaz con esta situación”, “No vas a salir adelante con lo que estás afrontando”, “No eres lo

suficientemente buena para digamos, en el contexto de la carrera, para lo que estás estudiando”, “Esto no es lo tuyo”, “Probablemente vas a fracasar” y esas cosas.

- Entrevistador: Lamento mucho escuchar eso. Pero entonces, como que tomando un poco todo eso. Ese agobio que a ti te entra, lo primero que te genera son pensamientos negativos y catastróficos.
- Entrevistada: Sí, correcto.
- Entrevistador: Ah, okey ¿Y tú te considerarías una persona muy ansiosa?
- Entrevistada: En determinados momentos. Creo que la ansiedad la tengo más cuando estoy en el contexto universitario, en determinados puntos específicos. Cuando estoy en el contexto laboral y eso no, no siento como esa ansiedad constante. Pero en cuestión de parciales o cuando tengo que presentar trabajos o exposiciones.
- Entrevistador: Entiendo. Y hablando un poquito acerca de ese agobio que tú sientes ¿Qué crees que diferenciaría el contexto universitario de los demás que te agobia de esta manera?
- Entrevistada: La forma en que me percibo capaz o incapaz de hacer ciertas cosas. Te explico, yo creo que en el contexto universitario, en muchos aspectos, yo me veo como una persona inferior al otro. Porque estoy en un lugar que es académico, y estoy en un lugar pues, del saber. En el contexto laboral, siento que lo que yo sé es suficiente, incluso es más que suficiente para lo que estoy afrontando. Entonces no me siento angustiada porque me siento a la par con mis colegas ¿Me entiendes? Es decir, yo sé básicamente lo que ellos saben, o incluso un poquito más y les ayudo mucho con eso. Pero en el contexto universitario sí me siento muy nula en cuestión de conocimientos.
- Entrevistador: Entiendo ¿Y haces algo por tu propia cuenta para suplir estas carencias que tienes en el contexto universitario?
- Entrevistada: Estudiar. Esa siempre es la salida
- Entrevistador: Bueno, al menos lo tienes claro
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Pero viendo que estamos hablando del contexto universitario, sí me gustaría preguntarte ¿Cuál ha sido el semestre que más ansiedad te ha llegado a dar?
- Entrevistada: ¿Cuál ha sido el semestre que más ansiedad he tenido? Yo creo que este. Porque, para empezar estamos en un semestre muy extraño, en condiciones muy raras, y uno como que pausaba mucho las materias y eso. Entonces por ese lado tú no tienes una continuidad completa, como es costumbre en la educación y a parte estoy como con las prácticas y trabajo de grado. Y lo que más me genera ansiedad en estos momentos es como el trabajo de grado. Entonces ahí sí me pone un poquito como nerviosa esa situación.
- Entrevistador: Entiendo. Y entonces, a partir de todos estos últimos como pasos que tienes para llegar a tus grados, eso empieza a generarte más, más y más ansiedad porque son más responsabilidad a partir de lo académico ¿Estoy en lo cierto?
- Entrevistada: Sí, eso y que por cuestiones físicas, yo me canso muy fácil con los pies. Pues, no sé si es contexto decir y aclarar que yo tuve un accidente en el que me fracturé el pie izquierdo y quedé como con ciertas secuelas de dolor intenso por ese accidente. Entonces cuando yo camino mucho, o estoy mucho tiempo de pie, o por ejemplo paso mucho tiempo sentada, yo no me puedo sentar en el piso y eso, me empieza a doler mucho el cuerpo y la cintura. Entonces eso también me agobia mucho porque no puedo estar todo tiempo en la

universidad, con los muchachos haciendo el trabajo. Por ejemplo en las prácticas tengo que estar seis horas de pie y eso también me agota mucho. Y entonces soy pensando en que no puedo mostrar ese cansancio porque necesito estar ahí atenta en cuestión de que estoy aprendiendo muchísimo. Entonces trato como de anular eso, pero eso también me genera mucha ansiedad.

- Entrevistador: Entiendo. Lamento mucho lo de tu accidente y que esto haya tenido repercusiones en tu vida académica. Pero entonces ¿Este mismo accidente te puede generar ese agobio que termina en ansiedad, en otro tipo de aspectos en tu vida?
- Entrevistada: Pues sí. Por el hecho de que, como te decía ahorita, en cuestión de conocimientos la ansiedad se me genera en la universidad porque me siento inferior como en eso. Y ahora como en lo externo también es esa cuestión física que es ahí puntual. Es decir, la gente camina mucho o le gusta hacer caminatas, ir a hacer ejercicio. Y yo no estoy como en capacidad de hacerlo entonces, o como cuando vamos caminando, por ejemplo, todos van muy rápido. Yo no puedo ir tan rápido, entonces es muy incómodo también por ese lado.
- Entrevistador: Entiendo, lo lamento mucho. La verdad se nota que, solamente la manera en la que has tenido que vivir tu vida después de este accidente te ha generado bastantes problemas. No solamente físicos sino también emocionales y psicológicos.
- Entrevistada: Claro.
- Entrevistador: Y, pero devolviéndonos un poquito más a lo que estábamos hablando, sí me gustaría preguntarte. Tú en un momento me dijiste que a la hora de entregar trabajos, de hacer parciales, te agobias mucho, ahí es donde entra mi duda y es ¿En qué momento del semestre tú podrías decir que ese agobio es más grande? Digamos cuando tienes que planear, en la mitad cuando ya están empezando a calificar o al final cuando ya les toca, digamos entregar los trabajos finales, parciales, etc.
- Entrevistada: Yo creo que en la mitad, porque ahí es donde más carga académica hay. Porque al principio estás tranquilo, estás empezando con los trabajos, sabes que te tienes que preparar para parciales y eso. Pero como en la mitad de todo, ya has entregado una parte pero igual tienes que preparar trabajos finales, estar atento a lo que va a pasar en la evaluación final, muchas materias tienen como trabajos larguitos o proyectos finales y eso genera como mucha ansiedad también porque tienes que abarcar muchas cosas de muchas materias en ese punto específico del semestre.
- Entrevistador: Entiendo y lo comparto. La verdad, la mitad del semestre puede llegar a ser un poco saturante, si lo ponemos así de esa manera.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Dime ¿Hay algún tipo de materia, o alguna materia en específico, que te genere más ansiedad que las demás? A lo largo de toda la carrera.
- Entrevistada: Yo creo que, materias, psicometría. Y bueno, trabajo de grado y eso, pues es normal porque es como una cuestión muy importante en la carrera. Pero materias, materias así normales psicometría y de pronto psicolingüística.
- Entrevistador: Entiendo. Sí pueden llegar a ser bastante fuertes esas materias. Y esas en específico, o en otras que también te hayan podido despertar ansiedad ¿Has sentido que esa misma ansiedad ha afectado tu rendimiento académico?

- Entrevistada: Yo creo que sí. Porque en muchos aspectos me siento tan agobiada que no soy capaz de hacer resolución a ciertas cosas. Por ejemplo, el primer semestre en el que empecé a ver psicolingüística, en el primer parcial yo estuve muy atenta, de hecho ayudé a mis compañeros a estudiar, les pasé mis notas, les hice cuadros para que recordaran ciertas cosas pues, era el primer parcial que todos presentábamos y todos estábamos como muy ansiosos y angustiados por la situación. Y cuando entré al salón, el profesor nos entregó el parcial, normal y me senté, leí el parcial, escribí mi nombre y me di cuenta de que no tenía idea de nada. Y entonces me paré, le entregué el parcial al profesor y salí del salón. Todos mis compañeros quedaron super asustados porque básicamente yo les había dado como toda la información para hacer la resolución del parcial. Pero yo sentía que no sabía nada.
- Entrevistador: Entonces, además de que de verdad se nota que fue un momento muy, muy desagradable para ti ¿Podemos llegar a decir que te dio un bloqueo total?
- Entrevistada: Sí, tal cual.
- Entrevistador: Entiendo. He pasado por ahí y lamento mucho, la verdad, que se te haya presentado ese tipo de inconvenientes ¿Es algo que te sucede muy a menudo en la carrera o ha sido solamente en momentos muy específicos?
- Entrevistada: No, ha sido en momentos muy específicos. De hecho, después de eso intenté como trabajar en ese control de ansiedad y tranquilizarme al principio de los parciales como para entender que en realidad sí sé la información. Y es simplemente cuestión de tranquilizarme.
- Entrevistador: Bien, bien. Y eso conecta un poco con lo que te quería preguntar ¿Cómo haces tú para mentalizarte o para poder disipar un poco esa ansiedad que te agobia tanto?
- Entrevistada: Pues, en momentos específicos en los que tengo como crisis muy intensas, hago ejercicios de respiración. Entonces me concentro en la cuestión de la respiración y eso me ayuda a calmar un poco la situación.
- Entrevistador: Me alegra muchísimo. Se nota que entonces has empezado a manejar este tipo de situaciones a tu propia manera y parece que te funciona ¿Estoy en lo correcto?
- Entrevistada: Sí, sí.
- Entrevistador: Okey, perfecto. Y saliéndonos solamente un poquito por fuera del contexto académico ¿Este tipo de ayuda con la ansiedad te ha permitido como salir adelante en otros contextos? Digamos, situaciones familiares intensas, con pareja, o digamos con el trabajo.
- Entrevistada: Sí, Sí. Es que sí. De verdad sí. Lo que pasa es que lo que normalmente hago es hacer un choque a la realidad. Y es decir, lo que te decía con antelación, me digo a mí misma que no es una situación de peligro, que no es algo que me vaya a definir, que son situaciones en las que puedo salir adelante, que no me van a dominar y no puedo me puedo dejar como agobiar por eso y respiro y eso ayuda a calmarme. Es lo mismo, he atravesado situaciones muy incómodas, por ejemplo en el momento del accidente que estaba en el hospital, que estaba como también muy ansiosa por esa situación, porque pues sabía qué fracturas tenía y sabía lo que me esperaba en cuestión de recuperación. Trataba como de calmarme mucho y tranquilizarme pensando en el hecho que en un par de meses iba a pensar como en esa situación en específico y me iba a reír de ese momento y no iba ni siquiera a recordar esa sensación de angustia y dolor que tenía con eso que sucedió. Es básicamente lo mismo. Por ejemplo hace poco afronté la pérdida de una persona que quería mucho y

pues quiero mucho y significaba mucho para mí, y lo mismo. En ese momento estaba muy agobiada, cuando me di cuenta tuve una crisis horrible pero el hecho de pensar que son decisiones, que las cosas pasan, que uno tiene que salir adelante y no se puede dejar carcomer por esas situaciones me ayuda mucho como a tranquilizarme.

- Entrevistador: Entiendo y mi sentido pésame la verdad, perder una persona jamás es algo fácil. Sin embargo me parece que tienes unas estrategias de afrontamiento muy bien estructuradas para la manera en la que estás recibiendo la vida, no solamente con esta perdida, no solamente con tu accidente, sino cómo estás afrontando los retos día a día.
- Entrevistada: Gracias Entrevistador.
- Entrevistador: Entonces sí te tengo que preguntar ¿Hoy en día eres capaz de reírte de lo que pasó con el accidente?
- Entrevistada: Sí, claro que sí. Es mi chiste más fino de todos
- Entrevistador: Excelente, es algo que me alegra muchísimo la verdad.
- Entrevistada: Gracias.
- Entrevistador: Con todo esto, a pesar de que tú misma mencionas la ansiedad, la llevas de una manera muy saludable. Me parece que entiendes y reconoces muy bien como desarrolla dentro de ti y como es que eso ha podido afectar de una u otra manera tu rendimiento académico. Pero sí te tengo que preguntar más que nada, debido a este tipo de problemas, como el accidente, como los problemas académicos ¿Se podría decir entonces que tú te has atrasado un poco en la carrera?
- Entrevistada: ¿Atrasar? Sí.
- Entrevistador: ¿Y eso te genera a ti también ansiedad?
- Entrevistada: Pues al principio sí me generaba bastante ansiedad. Pero es por el hecho de que yo me salí por un tiempo de la universidad, por un año, para estudiar otra cosa. Lo estudié y cuando me gradué ingresé de nuevo a la universidad para seguir como con la carrera, y me presenté como a convocatorias de lo que había estudiado. Y ahí fue donde pasó lo del accidente ¿Qué pasa? Que el accidente, a mí, me retrasó básicamente un año de carrera. Después de eso vino como ese paro largo que tuvimos, entonces también me descuadró mucho la situación. Entonces sí me he atrasado bastante. De hecho, en este momento, personas de mi corte que todavía están estudiando conmigo hay básicamente unas 3 o 4 a lo sumo y ya están como terminando.
- Entrevistador: Vale, pero me dijiste que al principio te generaba ansiedad ¿Solamente con los ejercicios que me dijiste mejoró, o hubo algo que te ayudó a cambiar de mentalidad?
- Entrevistada: No, igual fue como esa cuestión. Igual es algo de aceptación, igual eso de me tengo que tomar mi tiempo para terminar y no me tengo que estresar mucho por eso porque son situaciones que simplemente acontecen y lo quiera uno o no es lo que hay entonces hay que tomarlo.
- Entrevistador: Entiendo. Me gusta mucho la mentalidad que estás teniendo, la verdad. Me parece muy saludable y que estás sabiendo manejar estas situaciones lo mejor posible. Me has dado suficiente información para poder realmente rescatar mucho de como tú percibes y tú sientes esta ansiedad, y como esto puede llegar a ser un poco perjudicial para tu vida académica incluso cuando ya has podido sobrellevarla un poco más. Ante nada te agradezco

por tu colaboración con esta entrevista y si me gusta preguntarte ¿Tienes alguna duda, alguna pregunta quieras realizar?

- Entrevistada: No Entrevistador. Todo claro. Muchísimas gracias a ti por dejarme participar.
- Entrevistador: Con el mayor de los gustos. Entonces, con esto terminamos.

Transcripción entrevista: Participante #3

25 de marzo de 2020

- Entrevistador: Y estamos a 25 de marzo de 2020 para realizar la entrevista para ¿Cómo los estudiantes de psicología perciben que la ansiedad afecta su rendimiento académico? ¿Serías tan amable por favor de regalarme tu nombre completo, tu edad y el semestre que estás cursando en la universidad de Antioquia?
- Entrevistada: Sí. Mi nombre Participante 3, tengo 22 años y estoy cursando séptimo semestre.
- Entrevistador: Okey Participante 3. Y en este momento tú estás siendo entrevistada por un medio electrónico. Este medio va a ser grabado y posteriormente van a usarse estos datos para el trabajo de grado de la persona que te está entrevistando ¿Esto está claro para ti?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: ¿Estás de acuerdo con ello?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: ¿Y tienes alguna pregunta?
- Entrevistada: No
- Entrevistador: Okey, perfecto. Entonces vamos a iniciar y lo primero que me gustaría preguntarte es ¿Qué entiendes tú por ansiedad?
- Entrevistada: ¿Ansiedad? Como un estado de alerta constante ante una amenaza que sea real o no.
- Entrevistador: Okey, vamos a empezar a tratar puntos importantes de esta respuesta y tú me dices que es un estado de alerta. Físicamente ¿Tú cómo vives la ansiedad? ¿Cómo vives este estado de alerta?
- Entrevistada: Cuando me pongo ansiosa es como que no hallo sosiego. No puedo dejar las manos quietas, no puedo dejar los pies quietos, justo me da hambre entonces puedo comer de forma compulsiva. Es una inquietud constante y no saber como dónde meterme entonces el cuerpo, el cuerpo siempre está inquieto entonces me estoy moviendo o estoy hablando mucho, mucho de lo que sea. Sí.
- Entrevistador: Entiendo, entonces te activas un poco más.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Vale, y en cuanto al aspecto psicológico ¿Qué pasa por tu mente cuando empieza esa sensación de ansiedad?
- Entrevistada: Fatalizo, fatalizo mucho. Creo que hay niveles, sí, hay momentos en los que uno siente que tiene el control y otros momentos en los que no. Cuando es mucha ansiedad siento que no tengo el control y me desespero. Entonces cuando no veo salida, como que ya no quiero hacer nada, ya me doy por vencida por un momento. Igual logro como componerme pero me cuesta cuando llego a ese punto por la ansiedad.

- Entrevistador: Entonces podríamos decir que uno de los factores más importantes que te detonan la ansiedad es la pérdida del control en las situaciones.
- Entrevistada: Sí, esa es la sensación que tengo cuando estoy ansiosa.
- Entrevistador: Entiendo. Pero también, tú al principio me mencionaste que esto te podía llegar a dar incluso con un peligro real.
- Entrevistada: ¿Que incluso qué?
- Entrevistador: Que incluso esto podía darte con un peligro real.
- Entrevistada: Sí.
- Entrevistador: Okey, entonces sí me gustaría preguntarte ¿Cómo separas tú o cómo diferencias tú el miedo de la ansiedad?
- Entrevistada: ¿El miedo de la ansiedad? Bueno, es que el miedo... Acabo de entrar en una confusión conceptual porque ¿De alguna forma la ansiedad no lleva al miedo?
- Entrevistador: Bueno, me parece importante entonces que esto salga a colación porque uno de los puntos principales, teóricos, que estamos trabajando de la ansiedad es que justamente no es atribuible, digamos, a un peligro real. A algo que pueda atentar contra tu integridad física o psicológica. Porque ahí ya estamos hablando un poco más de miedo.
- Entrevistada: Ah, okey, okey.
- Entrevistador: Pero bueno, al menos logramos clarificar esto antes de continuar.
- Entrevistada: Sí.
- Entrevistador: Ahí sí sería bueno empezar a hondar un poquito en que ¿Tú sientes mucha ansiedad en tu vida académica?
- Entrevistada: Sí, constantemente.
- Entrevistador: Ya veo, lamento escuchar eso. Pero ¿Qué hay en tu vida académica que empieza a suscitar esa sensación?
- Entrevistada: Como pensar que, pues lo que te digo de fatalizar. A veces, y eso es una cosa que casi siempre me detona la ansiedad es compararme con los otros. Cuando veo a mis compañeros como están avanzando, están hablando de su trabajo de grado, de sus cosas y yo no he podido solucionar ese tipo de cosas, me desespero y pienso como soy incapaz entonces “¿Qué voy a hacer? ¿Qué voy a hacer?” una pregunta constante de ¿Qué voy a hacer? Y hay por ejemplo materias con las que he tenido mucha resistencia. Entones no sé ni quiera como voy a responder, pero no quiero responder, pero lo tengo que hacer, pero, pero...
- Entrevistador: Claro, es un gran torbellino de sensaciones que te puede dar en ese momento.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Pero ¿Cuáles son algunas de esas materias que te generan tanta ansiedad?
- Entrevistada: Actualmente formulación de proyectos. Que desespero.
- Entrevistador: La puerta de apertura al trabajo de grado.
- Entrevistada: Ajá
- Entrevistador: Bueno, vieras que es bastante común entre las personas entrevistadas y entre varias otras, que el trabajo de grado genere ese tipo de ansiedad. Pero ¿Ha habido digamos otro tipo de materias, digamos unas que tiren más a lo teórico o incluso en tus prácticas que también puedan suscitar una ansiedad muy grande?

- Entrevistada: Por ejemplo con psicometría. Yo soy muy sensible y pues muy empática entonces leerle el humor a esa profesora, me acuerdo que yo no sabía entonces como reaccionar, si participar o no. Y ella era muy amenazante. Me producía mucha ansiedad entrar al salón de clase, y verla, y no saber si estaba alzando la ceja o si nos iba a sacar a dedocracia o que. Materias como la de Freddy Guarín, que era psicolingüística, pues a estas alturas yo la vería un poco más tranquila pero para primer semestre, no. Trabajos como los que montaba Uberney, con diseños de investigación, Uberney, pues uno sentía que todo el tiempo, no. Usted no ser capaz con esto, no importa cuánto estudie su nota le va a quedar en 2 si mucho y mire a ver ¿Qué otra materia? Ah, psicología social que la vi con Orlando. Orlando es muy teso pero ve, honestamente yo no le entendía nada, y leía los textos y no entendía nada entonces empecé a desarrollar resistencia y tampoco tenía como idea de cómo enfrentar eso. Y tampoco quería enfrentar nada. Ya, creo que esas han sido las que más ansiedad me han producido.
- Entrevistador: Ya veo. Pero entonces, como para hacer una pequeña síntesis de lo que me acabas de decir, podría decirse que entonces profesores muy imponentes o... ¿Cómo decirlo? Profesores que se permiten ser más como tiranos, llegando al lado de Profesor 1 o Profesor 2 o más que marquen tanta presencia, pueden llegar a generarte una sensación tan abrumadora.
- Entrevistada: Sí. Es como la dinámica vertical, para mí tiene que ser horizontal. En psicología tiene que ser horizontal. Pues, entre profesores y estudiantes nos tenemos que tratar como iguales. Está bien, tenemos estudios distintos, pero vamos a ser colegas, todos, en el mismo campo, pues. Todos vamos a hacer uso de la psicología después de salir de ahí. Entonces no le veo el sentido y me estresa mucho que un profesor esté agrediendo de cierta forma a los estudiantes, para mí eso tiene que ver con la agresión.
- Entrevistador: Entiendo. Habiendo visto clase con todos los que has mencionado, creo que puedo entender un poco de dónde vienes.
- Entrevistada: ¿Y sabe quién más? Profesor 3. Una vez vi que Profesor 3 le hizo una exposición a una compañera... Parece, yo no quería entrar a las clases de ella después de eso. Como la expuso, huy.
- Entrevistador: Sí, ella también puede llegar ser bastante intimidante. Esa era la palabra, intimidante.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Pero, en este tipo de materias, incluso en otras ¿Hay cierto punto del semestre que tú sientas más ansiedad que otros? Digamos al principio que tienes que planear como va a ser todo, en la mitad cuando ya entran los parciales y los trabajos o al final cuando ya tienes que darles conclusión a las materias.
- Entrevistada: Yo creo que eso es sostenido todo el semestre. Es más intenso, más, más, más, más al final. Que sí tengo que hacer cosas. Sí o sí. No me puedo pegar de las resistencias. La ansiedad se sostiene como todo el tiempo pero al final se incrementa. Porque viene como el resto de las cosas a evaluar, el resto de las materias y en todo hay que rendir. Considerando eso, sí.
- Entrevistador: Sí, rendir es muy importante y llega a ser un momento bastante agobiante, al llegar ahí. Sin embargo, al llegar a hablar de un nivel de ansiedad tan alto, me llamó

mucho la atención que, al principio me mencionaste que tú sabes cómo componerte a pesar de esta situación ¿Cómo lo haces?

- Entrevistada: Vamos a clasificarlo por niveles. Si es un nivel bajito, creo que con conversar, con contacto humano, con alguien que sea empático y con quien pueda validar mis emociones y mis sentimientos puedo lograr la contención. Cuando es muy alto, me fumo un cigarrillo. Es como lo único. Música, siempre escucho música.
- Entrevistador: Bien. Y todo este tipo de cosas han probado ser eficientes para ti.
- Entrevistada: Sí. Bueno, aunque también hay cosas que se me salen. No todo el tiempo puedo decir que entonces si es mucha la ansiedad entonces la voy a controlar fumándome un cigarrillo, no. Hay momentos en los que no me hallo y no me hallo y así pueden pasar semanas.
- Entrevistador: Lamento escuchar eso, la verdad. Controlar eso al 100% es algo muy, muy complejo.
- Entrevistada: Ajá
- Entrevistador: Pero entonces, digamos en esos momentos donde no te hayas, o incluso cuando no tienes un cigarrillo o alguien con quien hablar a la mano ¿Has sentido que esta sensación de ansiedad ha afectado tu rendimiento académico?
- Entrevistada: Sin duda. Me quedo contemplando tantas posibilidades que no tomo ninguna. Nada basta, nada sirve, nada es bueno. Y aunque haya muchas opciones, no pues, es un bloqueo.
- Entrevistador: Entiendo. Sí, esa falta de control, la abrumación y simplemente la indecisión puede llegar a generar bastantes inconvenientes ¿No?
- Entrevistada: Sí. Entregar trabajos de mala gana nunca sale bien.
- Entrevistador: Podríamos decir que nada hecho de mala gana termina bien.
- Entrevistada: Es verdad.
- Entrevistador: ¿Y hay algún semestre en específico, uno que tú puedas decir “este me dio más ansiedad que los demás”?
- Entrevistada: ¿Qué semestre me dio más ansiedad? Creo que fue el 4to. Pues, en cuestiones académicas ¿Sí? Porque este semestre me ha generado mucha ansiedad y no necesariamente se relaciona con la academia aunque eso influye. Sí, en semestre académico fue el 4to.
- Entrevistador: El 4to ¿Y qué específico sucedió en ese semestre para que te generara tanta ansiedad?
- Entrevistada: Pues yo ya sentía que ciertas cosas se me salían de control, no era solo la academia, sino como cosas que venía ignorando de mí. Ese semestre también me tocó con Carmen Natalia y me tocó liderar el proyecto para hacer la prueba de psicometría. Nadie quería hacer eso entonces yo estaba controlando a 25 peludos que no querían madrugar. Y pensar en fallar también era muy desesperante. Y como te decía a eso se le sumaban las cosas personales.
- Entrevistador: Ya veo. Pero ahí, ya que me estás hablando un poquito de las cosas personales, salgámonos un poco de la academia y cuéntame ¿En qué otras situaciones tú también te sientes con tanta ansiedad? Digamos con la familia, con el trabajo, con la pareja, etc.

- Entrevistada: Siento ansiedad, por ejemplo en cuestiones amorosas, parece es que no sé. Algo tan básico como pelear antes de dormir ya te quita el sueño. Pensar en todo lo que pudiste haber dicho, y en lo que dijiste bien y lo que no dijiste bien. El autorreproche y el juicio severo. Entonces, por ejemplo ver ese juicio severo en los otros, lo que nombrábamos como ser imponentes o intimidantes me pone muy ansiosa. Mi papá en sí es riguroso, es rígido, entonces hay ciertas cosas que conversarlas con él traen esa tensión y traen esa ansiedad, porque sé que hay cosas que tengo que hacer, pues sí. En el trabajo, no en el trabajo yo estoy fresca. Yo trabajo en una oficina haciendo aseo y en esa oficina estoy sola mientras hago el aseo entonces no hay nadie alrededor, tengo música. Y cuando la red de apoyo, por algún motivo, se cae. Cuando me siento abandonada eso me pone muy ansiosa, me desespera.
- Entrevistador: Entiendo, ese sentimiento de abandono es algo horrible. Pero sí me gustaría que me contaras ¿Quiénes componen esta red de apoyo?
- Entrevistada: ¿Tengo qué?
- Entrevistador: ¿Quiénes componen esta red de apoyo?
- Entrevistada: En estos momentos, principalmente, una prima, una tía, converso con mi papá y con tres parceros de la U. Pero realmente eso está consolidado como hace unos 2 o 3 meses.
- Entrevistador: ¿Y antes de eso cómo era?
- Entrevistada: Antes de eso, tenía una relación muy turbulenta y ese era el único universo, esa persona. Entonces, después de salir de ahí, fue que me di cuenta de que estaba sola, que había dejado muchas cosas de lado, había dejado de construir vínculos, había dejado de acercarme a la gente, había dejado de aceptar invitaciones. Y eso fue desde que inicié la universidad hasta el año pasado.
- Entrevistador: Podríamos decir que igual duró bastante
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Bueno, igual parece que ahora tienes una red de apoyo mucho más saludable y eso es bastante bueno.
- Entrevistada: Sí, es muy reconfortante.
- Entrevistador: Excelente, me alegro muchísimo.
- Entrevistada: Gracias
- Entrevistador: ¿Y a futuro hay algo que te genere ansiedad? A futuro.
- Entrevistada: Mi carrera ¿Qué voy a hacer con mi vida de adulta parece? ¿Qué voy a hacer con la pensión? ¿Qué voy a hacer para vivir? ¿Qué? Veo todo tan caótico. Como que nada tiene lugar, nada está donde debería estar. En un país que está lleno de rosca y los méritos académicos pues están relegados de alguna forma. Me produce mucha ansiedad pensar que voy a hacer con eso. A mí me interesa mucho mi independencia pero a ese asunto, por ejemplo, no le veo ni pies ni cabeza porque no. O sea no, no sé qué hacer. No sé qué hacer con esta angustia, tengo mucha, mucha ansiedad.
- Entrevistador: Entiendo, y para lo que vale, espero que igual todo esto se pueda solucionar y puedas llegar a tener un trabajo estable, una independencia sólida e igual mantener contacto con tus seres queridos.
- Entrevistada: Que así sea.

- Entrevistador: Para todo lo que hemos hablado, me parece que me has dado datos muy valiosos. Desde como sientes tu ansiedad, como percibes que está en tu vida, como la afecta, como la luchas y como la tratas.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: ¿Tú tienes alguna pregunta al respecto?
- Entrevistada: No, más bien si ya tienes todos los datos que necesitas, sí.
- Entrevistador: Podría decirse que sí. Y con eso te puedo decir que muchísimas gracias porque todo esto permitirá generar una investigación mucho más profunda. De nuevo, cualquier tipo de inconveniente, y queda grabado acá, o cualquier tipo de situación que tengas en la que decidas no hacer más parte de la investigación, estás en todo tu derecho. Así como estaba explicado en el consentimiento informado. En caso de que no, obviamente voy a buscar la manera para que podamos realizar el grupo de discusión.
- Entrevistada: Dale.
- Entrevistador: Listo, perfecto. Entonces te lo agradezco muchísimo.
- Entrevistada: Con mucho gusto Entrevistador.

Transcripción entrevista: Participante #4

19 de marzo de 2020

- Entrevistador: Estamos a 19 de marzo de 2020 para realizar la entrevista acerca de ¿Cómo los estudiantes de psicología perciben que su ansiedad afecta su rendimiento académico? ¿Serías tan amable de regalarme tu nombre completo, edad y el semestre que estás cursando actualmente en la universidad de Antioquia?
- Entrevistada: Mi nombre es Participante 4, tengo 27 años y estoy en décimo semestre.
- Entrevistador: Listo. Esta llamada está siendo grabada para poder recolectar la información acerca de esta entrevista, que luego va a ser transcrita y usada para los datos del trabajo de grado de la persona que te está entrevistando ¿Estás de acuerdo con todo esto?
- Entrevistada: Sí, estoy de acuerdo.
- Entrevistador: ¿Tienes alguna duda?
- Entrevistada: No.
- Entrevistador: Okey, perfecto. Con esto daremos inicio a la entrevista, y lo primero que te quiero preguntar es ¿Qué entiendes tú por ansiedad?
- Entrevistada: Bueno, para mi ansiedad es como ese malestar y ese miedo que uno siente frente a algo. Ya sea algo cotidiano o de pronto algo estresante, eso sería ansiedad.
- Entrevistador: Okey, entiendo. ¿Y podrías describir este malestar, digamos, en términos físico?
- Entrevistada: Pues, en mi caso, por ejemplo, sería como sentir el vacío en el estómago o dejar de dormir de repente. Me da migraña, gastritis, a veces hasta vómito. En especial el sueño, me quita el sueño.
- Entrevistador: Entiendo. Pero esta es la parte más física de tu ansiedad ¿Cómo es la parte más mental? ¿Qué piensas o qué sucede en tu cabeza cuando sientes esto?
- Entrevistada: Es como todo el tiempo con un pensamiento repetitivo, como rumiante, con la cosa que me estresa. Digamos, por ejemplo, me estresa un trabajo que tengo que hacer,

o en este caso mi trabajo de grado, entonces no dejo de pensar en eso todo el tiempo. Y lo poquito que de pronto duermo, sueño con el trabajo de grado, y que no lo estoy haciendo, que no lo voy a lograr. Son pensamientos repetitivos y negativos.

- Entrevistador: ¿Siempre son negativos estos pensamientos?
- Entrevistada: Por lo general, sí.
- Entrevistador: Lamento mucho escuchar eso.
- Entrevistada: Sí, es horrible.
- Entrevistador: Y dime ¿En qué momentos te llega a dar ansiedad a ti?
- Entrevistada: Por lo general, cuando tengo mucho trabajo acumulado. Eso me genera muchísima ansiedad. O cuando estoy frente a una materia muy difícil. En este caso, por ejemplo, lo que me está matando es el trabajo de grado. Entonces buscar población para mi trabajo de grado ha sido algo muy complicado y eso me genera muchísima ansiedad. Entonces tengo muchas pesadillas, como siempre pensando que no los voy a conseguir, o los que voy a conseguir no van a ser suficientes. Es horrible.
- Entrevistador: Pero entonces, dentro de la parte psicológica de tu ansiedad, podemos también mencionar pensamientos catastróficos.
- Entrevistada: Sí. Sí porque es como si no lograra alcanzar la meta. Como si no lograra llegar a lo que quiero conseguir. Al cometido que tengo, que en este caso sería graduarme. Me pasa muchísimo.
- Entrevistador: Entiendo. Me parece que has tocado ahí un tema muy importante y viene siendo acerca de alcanzar un objetivo o cumplir una responsabilidad. No poder salirte de eso empieza a generar toda esta ansiedad que me estás comentando.
- Entrevistada: Sí, horrible. Porque, no es solo la meta que yo misma me propuse alcanzar, sino también lo que espera mi familia. Entonces el pensar en que no voy a poder llegar a eso me genera una ansiedad aterradora que se me ve reflejada en los pensamientos y en el cuerpo, como te digo.
- Entrevistador: Lo lamento mucho, la verdad. Se nota que llega a ser bastante agobiante para ti.
- Entrevistada: Sí, lo es. En este momento lo es, muchísimo.
- Entrevistador: Y sí me gustaría, entonces, hacer un pequeño resumen. Se nota que cuando tú no tienes el control acerca de las responsabilidades o aquellas situaciones en las que tú debes tener el control. Cuando no lo tienes es cuando se empieza a generar esta sensación tan desagradable.
- Entrevistada: Sí, total. Sí, lo dijiste super bien. Hay momentos, por ejemplo, vuelvo e insisto con el trabajo de grado que quede muy claro que esto me tiene con mucha ansiedad. En estos momentos que estoy buscando gente voluntaria, como no son personas que yo pueda elegir o no queda en mis manos entonces eso me genera mucha ansiedad. Porque, por ejemplo, quiero cierta cantidad de personas pero no las consigo, o me gustaría no tener que depender de nadie sino que sea solo lo que yo necesito, lo que yo voy a hacer, y no lo consigo. Entonces eso me genera mucha ansiedad.
- Entrevistador: Entiendo. Pero ahí también hiciste un punto importante y es no depender de otros.
- Entrevistada: Ajá.

- Entrevistador: ¿Cuándo tú tienes que dejar ese tipo de confianza o dependencia en las otras personas, también te genera esta sensación?
- Entrevistada: Sí, claro. Sí porque es como esperar a que la otra persona sí haga algo que de pronto puedo hacer yo, tengo que hacer yo. Que depende de algo que me beneficia a mí, entonces pues no. Me genera mucha ansiedad también, sí.
- Entrevistador: Entiendo. Se nota que igual es algo muy complejo. Pero has hecho mucho hincapié en tu trabajo de grado y en la ansiedad que te genera. ¿Dirías tú que este es el semestre en el que más ansiedad has sentido desde que iniciaste tu carrera?
- Entrevistada: Sí, total. Total, completamente. Bueno, desde que inició lo de formulación de proyectos. Porque en el momento de tener que elegir el proyecto fue algo muy complicado. O sea, terceríe la materia. Cuando por fin lo conseguí, lograr encontrar un asesor también fue una cosa muy complicada. Y después de eso, a causa del paro, lograr conseguir una población me ha dificultado muchísimo avanzar.
- Entrevistador: Entiendo. Pero entonces los semestres que han cubierto tu trabajo de grado, no solamente este, sino todo lo que se ha venido trabajando en esta investigación ha sido una fuente grande de ansiedad.
- Entrevistada: Sí, total.
- Entrevistador: Lo lamento muchísimo. Pero antes de que tuvieras esta carga encima ¿Cómo te iba en la universidad? ¿Sentías también mucha ansiedad o era mucho menor?
- Entrevistada: Sí sentía ansiedad pero no creo que a este nivel. Pues uno a veces siente ansiedad porque va para un parcial y siente que no estudió lo suficiente o como decíamos ahorita, hacer trabajos en grupo y que de pronto el compañero no cumpla con su parte. Eso genera ansiedad, pero no me había generado tanta como la que estoy sintiendo en este momento. Que ya siento que estoy en el final de mi carrera, que esto es lo último que me falta para graduarme, que ya no tengo materias, que ya no tengo prácticas, que solo es esto. Y verme como estancada aquí, no, me parece lo peor.
- Entrevistador: Entiendo. Ojalá puedas, igual, terminarla pronto
- Entrevistada: Ay, yo también lo espero con muchas ansias.
- Entrevistador: Pero entonces, con todo lo que me has dicho he visto que los generadores de ansiedad tuyos siempre vienen de las responsabilidades, de cómo cumplir expectativas, y todo esto. ¿Podríamos entonces llegar a decir, que a pesar de que te sientas tan mal, esto no podría ser un peligro real? ¿Algo que afecte tu integridad física o mental?
- Entrevistada: Un peligro real... Pues, no sabría decirte exactamente porque el hecho de que mi carrera y mi futuro dependa de esto, para mí se ve como un peligro real. Pues, el pensar que de pronto me voy a quedar estancada aquí, y que no voy a lograr avanzar. Pero de que me vaya a morir o que me vayan a atacar físicamente pues obviamente no, hasta ese punto no.
- Entrevistador: No, sí. Obviamente no se llega hasta ese punto, sino que estamos tocando un poco las bases de la ansiedad y una de las formas principales es no atribuirle a un peligro real porque ahí ya estaríamos hablando de otro tipo de sensación.
- Entrevistada: Ah, Entiendo. Pero pues, genera un miedo espantoso uno pensar que de pronto no va a terminar la carrera con la cual uno se ve como trabajando el resto de su vida. No, tenebroso.

- Entrevistador: Entiendo. Igual tú has tenido una buena trayectoria académica a lo largo de todos estos años, si ya vas terminando.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Pero sí me gustaría entonces preguntarte al respecto ¿Tú has sentido que en algún momento, sea en este o cualquier otro semestre, que esta misma ansiedad ha afectado tu rendimiento académico?
- Entrevistada: Pues, eso me pasó una vez, pero con algo que no tiene que ver nada con la universidad. Tuve un problema con la pareja con la que estaba en un momento y eso me generó mucho estrés, al punto que yo no dormía, yo no comía, yo no me concentraba y eso se veía reflejado en la universidad. Cuando yo llegaba a clase, pues no, no me concentraba, no realizaba las actividades que tenía que hacer. No perdí ninguna materia, no he perdido ningún semestre pero el promedio sí se bajó muchísimo ese semestre por ejemplo.
- Entrevistador: Entiendo. ¿Y hay cierto tipo de materias que podrías decir que generan más ansiedad en ti que otras?
- Entrevistada: Para mí sí, todas las de investigación. Toda esa línea de investigación fue aterradora para mí desde la primera materia. Desde metodología de la investigación me vi sufriendo.
- Entrevistador: ¿Y por qué dirías tú que estas materias en específico te ponen así?
- Entrevistada: Creo que no tengo afinidad con la investigación, entonces tener que sentarme a buscar un tema, buscar material, buscar gente, buscar. No se me da, como que no me fluye con facilidad. Entonces me veo muy estancada en esa línea.
- Entrevistador: Entiendo. Pero a la hora de que te veas estancada o que sientas mucha ansiedad ¿Qué haces para liberarla o mejorarte?
- Entrevistada: Pues en mi caso, yo tengo un hobby, yo soy bailarina. Entonces para mi bailar, me ayuda mucho a liberar todo ese estrés que me genera la ansiedad, o que me genera la universidad, o en este caso la búsqueda de mi trabajo de grado. Bailar es esencial para mi vida, lo hago todos los días. Si yo no lo hiciera, yo creo que yo me enloquecería.
- Entrevistador: Me alegra muchísimo saber que al menos tienes una pequeña manera de escapar de todas esas sensaciones.
- Entrevistada: Sí, y aclara mi mente, me ayuda a pensar mejor.
- Entrevistador: ¿Y hay ciertos momentos del semestre, digamos antes de tus prácticas, dónde sintieras la necesidad de soltar esa ansiedad, que era mucho más grande?
- Entrevistada: En este momento. En este momento es mucho más grande. En este momento de mi carrera, en este momento de mi semestre, es el momento cúlmine.
- Entrevistador: Entiendo. Es una lástima la verdad. ¿Y has sentido apoyo de una red de apoyo propia o por parte de la universidad con respecto a tu ansiedad?
- Entrevistada: Sí. En cuanto a mis amigos, la red de apoyo que ellos representan en mi es esencial. Mi familia también se ha mostrado muy comprensiva ante ese tipo de situaciones. Y en la universidad he pedido citas psicológicas y me han servido mucho la verdad. Los profesores también son muy prestos a escucharlo a uno y a colaborarle también cuando uno está como con ese estrés así acumulado.

- Entrevistador: Entiendo. Me alegra muchísimo saber que tienes una manera de soltar todo esto, que tienes personas con las que puedes dialogar al respecto. Se nota que es un tema que igual te agobia bastante pero es algo tratable, la verdad.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: No me queda más que decirte que con esta información vamos a tratar de hacer una investigación, lo más productiva para que se tengan más datos de este fenómeno de ansiedad en los estudiantes de psicología. Y agradecerte por tu voluntad para participar en la investigación.
- Entrevistada: Listo, es con mucho gusto.
- Entrevistador: Listo, perfecto. Hasta ahora ¿Tú tienes alguna duda o algo que quieras comentar?
- Entrevistada: No, todo está bien así.
- Entrevistador: Okey, perfecto. Entonces te lo agradezco muchísimo y con esto ya terminamos.
- Entrevistada: Listo.

Transcripción entrevista: Participante #5

28 de marzo de 2020

- Entrevistador: Y entonces estamos a 28 de marzo de 2020 para realizar la grabación para el trabajo de grado “¿Cómo los estudiantes de psicología perciben que su ansiedad afecta su rendimiento académico?”. Me gustaría, por favor que me regalaras tu nombre completo, tu edad y el semestre que estás cursando en la universidad de Antioquia.
- Entrevistada: Bueno, mi nombre es Participante 5, tengo 24 años y estoy el 9no semestre.
- Entrevistador: Listo Participante 5. Antes de empezar vamos a aclarar que esto se está haciendo por un medio electrónico y que esta llamada está siendo grabada para poder ser usada posteriormente como datos para el trabajo de grado de la persona que te está entrevistando ¿Estás de acuerdo con ello?
- Entrevistada: Sí estoy de acuerdo.
- Entrevistador: ¿Tienes alguna pregunta?
- Entrevistada: No. Eh, sí, ya sí ¿Cierto que ustedes lo van a usar en medio escrito, o van a usar las grabaciones en otros medios?
- Entrevistador: Eh, no. El medio que se va a entregar, a pesar de todo va a ser la grabación y una transcripción.
- Entrevistada: Ah bueno, entonces no hay problema. Dale.
- Entrevistador: Listo, entonces con eso aclarado vamos a empezar, y lo primero que quiero preguntarte es ¿Qué entiendes tú por ansiedad?
- Entrevistada: Bueno, yo entiendo la ansiedad como un estado desadaptativo de alerta en el que, digamos, se activan unas respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas antes un peligro que no necesariamente es existente. Es decir, puede que exista un peligro pero la respuesta fisiológica, conductual y de alerta es más alta de lo que necesita dicho riesgo. Entonces por eso se vuelve desadaptativo.

- Entrevistador: Entiendo, una respuesta muy completa si te soy sincero. Entonces vamos a irla desglosando poquito a poco. En tu propia subjetividad, coméntame ¿Tú cómo experimentas la ansiedad desde el aspecto físico?
- Entrevistada: Okey, desde lo fisiológico a mí me da mucha, digamos, como actividad motora que no puedo controlar. Es decir, muevo mucho las manos, me trueno los dedos...
- Entrevistador: Que pena no te escuché muy bien, mueves mucho las manos ¿Y qué más?
- Entrevistada: ¿Ahí se escucha mejor?
- Entrevistador: Ahora sí se escucha.
- Entrevistada: Vení yo desconecto el wi-fi para que no haya problema. Entonces muevo mucho las manos, me sudan las manos, me trueno los dedos (como de una forma más inconsciente), me muerdo las uñas, me da taquicardia, se me acelera la respiración, en ocasiones siento sudoración, no solo en las manos sino a nivel corporal. Y pues sí, esas son como las señales más evidentes, las que yo reconozco.
- Entrevistador: Entiendo, reconoces muchas de estas señales ¿Y qué tal el aspecto psicológico? ¿Qué pasa por tu mente cuando empieza a tener ansiedad?
- Entrevistada: Okey, en ocasiones empiezan pensamientos medio catastróficos. O digamos pensamiento sobrevalorados respecto a una idea. Es decir, si digamos tengo ansiedad que, tengo una exposición, porque tengo que hablar en público, empiezan pensamientos de negatividad, de auto rechazo “Ay, se van a burlar de mí”, “¿Qué pasa entonces si no me entienden?”, “Yo no hablo bien”, “No me van a entender y se van a burlar de mí”. Bueno, entonces empiezan ese tipo de pensamientos. Ya en otras situaciones también, “no voy a responder bien”, “va a ser mala la respuesta”. Entonces son pensamientos, muy de autocrítica y un poco catastróficos porque es del asunto de “Se van a burlar de mí” y más cosas.
- Entrevistador: Entiendo, Lamento mucho que igual tengas que lidiar con este tipo de pensamiento, aunque considero que pueden llegar a ser bastante normales en diferentes personas, si te soy sincero.
- Entrevistada: Sí, es verdad.
- Entrevistador: Y coméntame una cosita ¿Tú en qué momento sientes más ansiedad? En general, en tu vida.
- Entrevistada: Me cuesta un poco reconocer, digamos, los momentos anticipatorios. Pero uno que sí tengo muy identificado es cuando tengo que hablar, digamos en público pero no me siento cómoda con dicho público. Es decir, cuando tengo que hablar en clase, en muchas ocasiones cuando ya lo he hecho o he compartido con el público los niveles de ansiedad disminuyen y también tengo como mecanismo de defensa el humor. Esto ha hecho que las respuestas de los otros disminuyan, digamos, la confirmación de esos pensamientos catastróficos que yo puedo tener. Como “Ay, se van a burlar de mí”, entonces yo lo que hago con el humor es contrarrestar y “No, se están riendo conmigo”. Entonces, lo que hago en los momentos que identifico esta ansiedad, que es en el hablar en público, que lo he ido manejando con esa estrategia. Cuando de pronto tengo una carga de responsabilidad bastante alta, sea en lo académico o en lo emocional, que no tengo el control de la situación, que no tengo muy claro cómo proceder, ahí empieza la respuesta de ansiedad. Como cuando no tengo el control de la situación.

- Entrevistador: Entiendo y vieras que es muy común, entre las personas con las que he hablado, que la falta de control y la proyección a futuro en un sentido negativo son algo que se presenta constantemente. Al parecer lo compartimos entre muchas personas.
- Entrevistada: Sí, eso es cierto.
- Entrevistador: Pero ahí me parece importante que hayas mencionado el lado académico porque me gustaría empezar a tratar ese tema. Y lo primero que sí me gustaría preguntarte es ¿Cuál ha sido, para ti, el semestre que más ansiedad te ha generado?
- Entrevistada: ¿Sabes qué? Yo soy súper desmemoriada, entonces no es como que diga “pam” tal semestre, no. Pues, sinceramente... A ver, yo te cuento la historia. Yo estudié medicina 2 semestres, entonces medicina tiene una carga... tuvo, para mí, una carga emocional mucho más fuerte porque pues. Primero consideraba que era muy difícil, también por el hecho de que yo no sentía afinidad por los contenidos y los conocimientos. Entonces para mí era más difícil aprender porque no había motivación ¿Cierto? Pues yo como que me metí por diferentes ideas y por diferentes medios, entre otras cosas, y entonces me estrellé, me estrellé porque no encontraba motivación para estudiar. Eso significó que cuando no hay una motivación como tal, los niveles de ansiedad se disparan porque no quiero estudiar, pero debo estudiar porque claro, estoy como en ese conflicto, en esa ambivalencia. Quiero pasar el semestre pero no tengo ganas de estudiar, no me provoca. Creo que en psicología recuerdo niveles de ansiedad más elevados el semestre pasado por el proyecto de trabajo de grado. Lo que ha sido el semestre anterior y este presente, se ha aumentado un poquito como por el trabajo de grado. Sin embargo, no estoy segura de sí es el trabajo de grado en sí porque cuando ya me siento como a trabajar me relajo, sino como porque, claro, lo que tú nombrabas de la falta de control y han sido semestres sumamente atropellados. Entonces, el coronavirus, el paro, el uno, el otro. Eso me empieza a mí a generar malestar. Y con las prácticas, con el inicio de las prácticas, claro, como es una situación nueva donde no tengo muy claro cual el mi rol, qué debo hacer, como lo debo hacer, también me empieza a generar esa ansiedad. Entonces yo diría que en 2 situaciones específicas, en medicina y ahorita en la carrera de psicología.
- Entrevistador: Entiendo, pero igual se nota que tú has aprendido a manejar un poco esta ansiedad, con lo que me estás contando. Tienes estrategias de afrontamiento, sabes cómo ponerte a revisar tus acciones e incluso el hecho de que te hayas cambiado de carrera me imagino que también ayudó mucho a disminuirla.
- Entrevistada: Sí, sí. La verdad es que, pues no ha sido fácil pero he intentado desarrollar estrategias adaptativas. Como te contaba, por ejemplo, el asunto de hablar en público, para mí antes de la universidad era una cosa caótica. En el colegio yo no me atrevía. Y empecé a buscar estrategias, a obligarme a mí misma a ponerme en situaciones de exposición para disminuir los niveles de ansiedad entonces creo que por ese lado sí he encontrado recursos. Y ya en la parte de las prácticas también defendiéndome en el asunto de “bueno, voy a estudiar bastante. Voy a leer, cosa que yo tenga un conocimiento previo y que sepa que lo que estoy diciendo tiene validez”.
- Entrevistador: Excelente, me parece perfecto. Y antes de llegar a este punto de la carrera ¿Hubo ciertas materias que generaran mucha más ansiedad que otras? En esta carrera en específico.

- Entrevistada: Yo creo que vuelve el tema de la motivación. Para mí la, no sé si ansiedad, no, sí. No han sido altos niveles de ansiedad, así un grado exponencial super heavy. Pero, por ejemplo, las materias de psicoanálisis que no me generaban a mí un nivel de motivación sí me generaban un poquito más de ansiedad por el asunto de “No quiero hacer nada. No me provoca, pero tengo que ganar”. Entonces he ahí el conflicto de “¿Cómo hago? Si no quiero hacer nada” Entonces sí recuerdo que todos los módulos de psicoanálisis para mí fueron más o menos como maluquillos. Y recuerdo también la materia de intervención cognitiva con la profe Mercedes, que digamos ella para mí (está la contraparte) representó altos niveles de ansiedad al inicio pero ya cuando me acomodé, me encantó. Entonces digo que altos niveles porque la exigencia, considero que Mercedes tiene una exigencia más alta con respecto a otras materias, entonces sí. Esa y pues proyecto de trabajo de grado y ya trabajo de grado.
- Entrevistador: Claro, entiendo perfectamente. Pero con esto me parece que también me dijiste como una cosa muy importante para poder mencionar. Y es que parece que el momento del semestre en el que tú te enfrentas a estas materias debido a la falta de motivación o a la carga académica es el principio. Cuando tienes que empezar a generar el plan de trabajo. Y una vez lo tienes se vuelve más llevadero el asunto ¿Estoy en lo correcto?
- Entrevistada: Exactamente, la pretarea es lo que a mí me pone más ansiosa. La pretarea, porque empieza una rumiación de hecho como de “¿Qué hago? ¿Cómo lo hago? ¿Por dónde me meto?” Y no arranco, no arranco. Muy toc el asunto, ahora que lo pienso. Pero sí, es muy lindo porque ya me he dado cuenta de eso y es que la pretarea para mí es mortal, entonces me tengo que obligar a empezar. De hecho en el computador tengo una anotación que dice “Pequeñas tareas”, es decir ¿Por qué? Porque los pensamientos rumiativos empiezan como “No, eso es muy largo. No ¿Cómo lo vas a hacer? No, el trabajo de grado, eso es larguísimo ¿Cuándo lo vas a acabar? Nunca lo vas a acabar” Y no arranco ¿Cierto? Entonces el recordatorio que me tengo de pequeñas tareas es como “arranque de a poquitos, pero arranque”.
- Entrevistador: Y me parece algo perfecto. Entre todas las personas con las que he hablado, tú has sido la persona que tiene más estrategias de afrontamiento y una manera de abordar el tema más saludable y que te permite de verdad llevar esto más adelante. Me parece espectacular.
- Entrevistada: Gracias. Yo creo que ha sido un trabajo largo e igual he estado como en terapia pero también un asunto de mucha introspección. Pues como de pensarme y ser muy consciente de los momentos en los que me ocurre.
- Entrevistador: Claro, el autorreconocimiento es algo esencial para poder llevar esto adelante, la verdad. Aunque sí hay una cosita que me gustaría preguntarte. Tú me estás diciendo que la pretarea para ti es algo muy, muy duro. Pero entonces ¿Tú podrías decir que tu ansiedad ha afectado tu rendimiento académico o no?
- Entrevistada: Yo creo que no, afortunadamente. Pero si me descuido lo podría llegar a hacer. Es decir, yo siento que hay una contraposición y es que yo soy un poquito normativa con respecto a mí, entonces yo no me permito digamos fallar frente a ciertas responsabilidades. Es decir, para mí, yo creo que me generaría más ansiedad, me generaría más caos no entregar una tarea o no entregar un trabajo. Eso, yo creo, que para mí sería

mortal. O sea, ahí sí que se despertarían los niveles de ansiedad a toda, porque claro empieza como un asunto de la irresponsabilidad que yo todavía tengo como muy normativizado en mí desde muy chiquita. Entonces por eso creo que no ha afectado mi rendimiento académico, porque está esa contraposición. A pesar de que me da ansiedad la pretarea, pues llega un punto en el que me obligo a hacerla bien o mal, pero me obligo a hacerla porque finalmente pues, no toleraría como la falta. Y digo bien o mal, pero cuando yo logro sentarme a hacer la tarea a sentarme y obligarme, pues los niveles de ansiedad disminuyen y termino haciéndolo bien. De hecho es muy gracioso porque con mis compañeritas de psicología, yo les decía “yo prefiero los parciales que los trabajos” y claro, ahora que miro el patrón, es que claro. Los trabajos tienen un nivel de pretarea mucho más largo, en cambio los parciales son “Tin, tienes una hora y una fecha a la que tienes que presentarlo” y ahí ya no hay salida, no tienes forma de postergarlo, no tienes forma de rumiar en ello, sino que tienes que cumplir. Entonces para mí eso es mucho más sencillo y digamos que por eso he visto que mi nivel académico no ha disminuido. Porque en los parciales me va bien. En los trabajos, que son en los que más tengo dificultad, pues finalmente actúa un mecanismo ahí que puede ser adaptativo pero también puede generar ansiedad, es eso de la responsabilidad.

- Entrevistador: Entiendo y es perfecto que tú ya tengas todo esto más que claro, incluso me parece que mucho de lo que me estás diciendo en este momento puede llegar a servir mucho a otras personas. A entender como poder manejar ese tipo de ansiedad, como reconocerla y cómo actuar frente a ella. Podría decirte que, honestamente, tengo un pensamiento parecido frente al trabajo de grado y a preferir parciales justamente por las mismas razones que tú has dicho. Y me parecería muy bueno más adelante, que los voy a citar a un grupo de discusión, que se pudieran sentar a hablar un poco acerca de estas estrategias. Pero, ya saliéndonos un poco más acerca del tema ¿Cómo sientes tú la ansiedad? Me gustaría saber ¿Cómo lidias con ella? Pero no en cuanto a lo académico, sino a cómo te relajas ¿Tienes actividades en específico que te ayuden a calmarte o a distraer la mente un poco para disminuir esos niveles?
- Entrevistada: Me gusta mucho jugar videojuegos, y me ayuda un montón. Juego los sims, juego roller coaster, juego fortnite. Ese tipo de actividades me ayudan un montón, me relajan, como que terminan la rumiación porque no tengo tiempo de pensar en otras cosas. Las actividades de relajación, digamos ejercicios de respiración, las hago sobre todo cuando no puedo dormir. Esa es otra señal de ansiedad. A veces no puedo dormir bien, pues conciliar el sueño porque soy super marmota. Pero conciliar el sueño a veces me cuesta, y ahí sí empiezo a hacer ejercicios, un poco de mindfulness, pues lo que nos enseñó Mercedes de no juzgar esos pensamientos sino tratarlos de dejar pasar con una respiración consciente también. O ejercicios de relajación por ciertas partes del cuerpo. Entonces empiezo, que los pies, que las rodillas hasta que ya me voy como durmiendo. Pero sí, cuando siento ansiedad en las noches esa es como mi estrategia. A veces no me sirve y me toca recurrir a otra que yo hago y es pensar en cosas bonitas, literal. Entonces como que me pongo a recordar momentos de la vida que me han gustado, me pongo a recordar personas o situaciones que me generan mucha calma. Y ya en el día cuando tengo mucha ansiedad juego muchos videojuegos, o sea en el celular tengo como 400.000 y así. Como que trato de pegarme es de los videojuegos.

- Entrevistador: Entiendo. Me parece que igual que sabes cómo mantener un tiempo de ocio balanceado con tu vida académica y que se permiten ayudarse el uno al otro, la verdad.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Hablando un poquito de ayuda ¿Tú, en algún momento, has necesitado la ayuda de una red de apoyo para suplir estas necesidades de calma ante tu ansiedad?
- Entrevistada: Sí. Yo he ido y estoy yendo donde un terapeuta. Siempre, digamos como mi casa es un entorno de la salud mental, mi mamá es médica y psicóloga, mi papá también ha trabajado en asuntos de salud. Entonces siempre han estado los recursos del profesional. Entonces sí, desde hace muchos años cuando comienzo a sentir que los niveles de ansiedad aumentan, tengo la posibilidad de acceder a servicios con un profesional. También mi red familiar, cuando tengo como estas crisis, son como los primeros que se empiezan a dar cuenta y ellos están ahí como con la ayuda constante. Mi pareja también, ya llevamos casi 3 años juntas, entonces ella también ya más o menos me sabe mediar cuando comienzan estos momentos de ansiedad fuerte. Entonces ella también se vuelve como un soporte. Y ya, yo digo que sí, yo tengo como muchas redes, cuando ya tengo a mis amigos cerca es un asunto de lo que te hablaba, del mecanismo de defensa del humor. Mi mejor amiga me hace chistes con respecto al tema con el que estoy ansiosa. Entonces eso a mí me ayuda mucho.
- Entrevistador: Perfecto, me parece excelente. Y como para poder darle una pequeña conclusión a esto. Me parece que, no solamente tiene muy reconocido como te sientes, como experimentas todo esto, sino los puntos clave que te genera la ansiedad. Me parece que tienes estrategias muy, muy buenas para poder llevarlas a cabo y que sean efectivas en este tipo de situaciones. Y que estás acompañada de una red muy saludable que te permite, de verdad, sentirte muy cómoda con todo esto. Antes de proseguir ¿Tienes algún tipo de pregunta?
- Entrevistada: No. Te iba a comentar que, pues es charro porque aquí como pensado, uno tiene diferentes recursos para el afrontamiento que es la red de apoyo y actuar bien frente a las respuestas de ansiedad. Entonces, un elemento que yo a veces hago muy consciente, yo siento que a nivel hormonal sí tengo elementos que pueden afectar eso. Yo, cuando chiquita, cuando estaba en 3ro de primaria, como a los 9 años fui diagnosticada con, no... Espera, antes. Como a los 5 años fui diagnosticada con un trastorno de ansiedad por separación. Entonces creo que, eso ha influido en que haya como unas respuestas, que a pesar de que haya un montón de estrategias, sí se siguen presentando.
- Entrevistador: Entiendo ¿Y tú misma qué piensas de haber sido diagnosticada tan joven y haber mantenido esto durante tantos años?
- Entrevistada: Yo creo que hay un factor para tener en cuenta y es que, es un asunto que yo creo que es multicausal. El trastorno de ansiedad por separación, pues en la infancia, tiene elementos familiares, elementos biológicos, mi mamá tuvo depresión post parto entonces yo creo que eso también ayudó un poquito en mi desarrollo natal y por lo tal. Entonces yo creo que son elementos que se fueron cargando. A nivel hormonal, yo sí tengo como un asunto endocrinológico que afecta un poquito mis estados de ánimo. De hecho he tomado pastillas anticonceptivas desde que tengo como, desde que me vino, supongo que a los 13 años. Porque nunca se me controló el periodo. Entonces yo creo que, además de los elementos como las pastillas anticonceptivas y los fármacos pues se han ido regulando.

- Entrevistador: Listo, perfecto. Participante 6 ¿Estás completamente consciente de que esta conversación por medio online está siendo grabada y va a ser utilizada para los datos del trabajo de grado de la persona con la que estás hablando?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Listo ¿Y estás de acuerdo con todo?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Listo, perfecto. Entonces, con eso listo vamos a dar inicio a la entrevista y la primera pregunta que me gustaría hacerte es ¿Qué entiendes tú por ansiedad?
- Entrevistada: ¿Qué entiendo yo por ansiedad? Pues no sé. Yo sé que es una alteración tanto fisiológicamente como anímicamente y no sé, pues. Genera mucho malestar.
- Entrevistador: Entiendo. ¿Y cómo describirías, entonces, esta sensación?
- Entrevistada: Pues aceleración del pulso, sudoración, dificultad para respirar, presión en el pecho. Inclusive sentir a veces como ganas de vomitar, mareos.
- Entrevistador: Entiendo. Y dentro de tu propia experiencia me has narrado la parte física, pero ¿Qué tal la parte psicológica? Cuando a ti te da ansiedad ¿Qué te sucede en la mente?
- Entrevistada: Pues literalmente entro como en caos. Pues, siento como una pérdida de control sobre la situación que estoy viviendo. Como que se me sale de las manos, que no tengo como controlarla.
- Entrevistador: Entiendo. Una falta de control. ¿Y cuáles son los momentos que a ti te generan más ansiedad?
- Entrevistada: Respecto a lo académico. Pues, cuando tengo que hacer algún ensayo, cuando entro en época de parciales, cuando estoy repasando un tema y no me acuerdo del tema.
- Entrevistador: Entonces podríamos decir que las épocas de entrega de trabajos y de parciales son aquellas en las que más se acelera tu ansiedad.
- Entrevistada: Sí.
- Entrevistador: Entiendo. ¿Y ha habido algún semestre que te ha generado más ansiedad que los otros?
- Entrevistada: Pues en los primeros era mucho más marcada y como más fuerte la ansiedad con respecto a los últimos que he cursado. Pero yo creo que desde el primer semestre hasta el tercero fueron los más duros para mí.
- Entrevistador: Y ¿Tendrías alguna razón para que hayan sido tan duros?
- Entrevistada: Pues realmente el paso del colegio a la universidad a mí me dio muy duro. No tenía como la... No constancia, sino el método de estudio adecuado para la universidad. Y como yo vengo de un colegio privado entonces era la más guiada la educación. Y ya pasar a universidad, y más a la universidad de Antioquia que es pública, como no era tan guiado y eran tantas lecturas en casa y lo que uno entienda y discusiones en clase, eso me aumentaba la ansiedad. Porque muchas veces leyendo el texto no lo entendía y por no entenderlo de entrada me frustraba, entonces eso me aumentaba muchísimo la ansiedad. Pero ya con el transcurso de los semestres he aprendido a manejarla.
- Entrevistador: Entiendo y eso me alegra bastante. Pero entonces sí me gustaría preguntarte ¿No habías sentido esta ansiedad de los primeros semestres hasta que entraste a la universidad? Digamos, en el colegio no te pasaba.

- Entrevistada: Sí, yo soy super ansiosa desde chiquita, en el colegio también me pasaba. Solo que siento que también fue mucho más marcado en la universidad de lo que fue en el colegio, pero ahí también sufría de mucha ansiedad.
- Entrevistador: Entiendo ¿Y ha habido alguna materia en específico a lo largo de la carrera que te haya generado más ansiedad que las demás?
- Entrevistada: Yo creo que cada semestre había una que era mi hueco negro en el semestre pero que yo me acuerde, la última fue psicometría el semestre pasado.
- Entrevistador: Entiendo. Pero, a pesar de que tienes estos huecos negros en el semestre ¿Has sentido que tu rendimiento académico se ha visto afectado por esto?
- Entrevistada: No. Pues, lo único que yo resalto positivo de mi ansiedad es que me lleva a hacer. Yo soy muy aplicada, pero yo creo que es justamente por mí misma ansiedad y el miedo de que me vaya mal de que entonces empiezo a hacer las cosas como con tiempo e intento estudiar lo mejor posible. Entonces me anticipo mucho a los trabajos y a los parciales y eso me ayuda a que no me vaya mal académicamente.
- Entrevistador: Okey. Entonces para hacer una pequeña síntesis de esto. Me estás diciendo que tu ansiedad antes te está ayudando para mejorar tu rendimiento.
- Entrevistada: Pues, yo no sé si es propiamente la ansiedad porque puede que realmente no. Pero yo sí conecto mi ansiedad con un buen rendimiento académico.
- Entrevistador: Listo, entiendo. ¿Y en algún momento has sentido que la ansiedad ha llegado a ser perjudicial?
- Entrevistada: Pues, yo digo que sí porque el solo hecho de que me genere malestar, hasta a veces estudiando, yo como que rompo y me pongo a llorar y me bloqueo y no puedo estudiar por las cosas fisiológicas que te comentaba. Y yo digo que de cierta manera, a pesar de que yo diga que me ayuda a estudiar, siempre me genera malestar.
- Entrevistador: Entiendo. Entonces podemos dejar en que sí conectas tu ansiedad con cierta manera positiva de tratar tu rendimiento académico pero cuando ya se vuelve muy grande y abrumante es cuando te bloqueas.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Entiendo. Y, a pesar de que me dijiste que esto solo se da en situaciones académicas, en tu vida personal o laboral no se presenta nada parecido.
- Entrevistada: Sí, sí se me ha presentado. Pues digamos las veces que he trabajado y se presenta alguna dificultad en el trabajo, me bloqueo cuando, lo que te digo, siento que la situación se me sale de las manos. Como que no sé qué es lo que tengo que hacer o no sé cómo proceder ante cierto problema, me da ansiedad. O en ciertas relaciones como de amigos, familiares, también de pareja, si sale algún problema y me veo como muy embalada, me empieza a dar ansiedad. Digo como “La cagué”.
- Entrevistador: Entiendo. Pero ahí me parece que hiciste hincapié en algo muy importante que es el control.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: ¿Lo que más te puede, entonces, generar ansiedad, es la falta de control en una situación?
- Entrevistada: Sí

- Entrevistador: ¿Y tú serías capaz de atribuir esta falta de control a un peligro real o son solo situaciones que no afectarían tu integridad física o mental?
- Entrevistada: Sí, realmente lo que tú dices, la segunda. Realmente no son situaciones que ponen como en peligro mi vida.
- Entrevistador: Listo. No, pues aquí estamos discutiendo como las partes principales de la ansiedad y te hago la pregunta es porque la falta de la atribución a un peligro real y lo que tu sientes y lo que piensas es como tú estás configurando tu ansiedad. Al parecer, como yo lo puedo ver, y como te hago un pequeño resumen. A lo largo del tiempo son tus obligaciones, aquellas que no puedes mantener bajo control, son las que te generan más ese estado de malestar.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Entiendo. ¿Y en qué situaciones sientes tú que te puedes liberar un poco de esta ansiedad?
- Entrevistada: En las que justamente no son como obligaciones. Digamos la parte académica. Pues digamos, yo lo relaciono con mi vida laboral a futuro. Las que siento que no van a tener repercusiones con mi vida laboral a futuro, con esas soy super tranquila.
- Entrevistador: Entiendo. Entonces ¿Tú te proyectas mucho a futuro a la hora de pensar en tus obligaciones?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: ¿Y la mayoría de las veces esta proyección a futuro te ha ayudado o te ha bloqueado?
- Entrevistada: Me bloquea, la verdad, más que ayudarme.
- Entrevistador: Entiendo. ¿Y tú misma tienes algún tipo de actividad, sea de ocio o de otra índole que te ayude a relajarte o liberarte un poco de esta ansiedad?
- Entrevistada: Pues, yo no sé si propiamente de ocio pero digamos, a veces me gusta leer o ver series o películas y con eso como que intento ocupar la mente en un tema diferente. Digamos cuando me bloqueo mucho digo “bueno, voy a parar y me pongo a hacer una de esas actividades”.
- Entrevistador: ¿Y sientes que una vez te logras relajar un poco más, las cosas fluyen?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Entiendo. La verdad, podemos ver que aquí lo que más te puede llegar a afectar a ti es la falta de una estabilidad en cuanto a cómo se desarrollan las situaciones.
- Entrevistada: Ajá
- Entrevistador: Te noto un poco rígida con respecto a cómo te gusta manejar las cosas.
- Entrevistada: Sí, la verdad sí.
- Entrevistador: Entiendo. Y esto, digamos en grupos de trabajo y todo eso ¿Ha generado algún tipo de inconvenientes o te ha generado malestar?
- Entrevistada: Pues, lo único es que yo soy como muy acelerada para hacer las cosas, entonces literal, desde que ponen el trabajo soy como “¿Por qué no avanzamos?” y muchas compañeras no hacen las cosas con tanta anticipación. Y eso no es que esté mal, pero yo, para tener tranquilidad conmigo misma, intento hacer las cosas lo más rápido posible. Entonces ahí pueden chocar porque soy yo, queriendo trabajar las cosas y las otras compañeras diciendo “tranquila”

- Entrevistador: Y digamos que tener que tratar con ese tipo de trabajo un poquito más relajado y al ritmo de ellas ¿Puede llegar a aumentar esa ansiedad?
- Entrevistada: Sí, para mí sí.
- Entrevistador: Entonces sí me gustaría preguntarte ¿Tú entonces prefieres trabajar sola para llevar tu propio ritmo o prefieres trabajar en grupo?
- Entrevistada: Pues, realmente muchas veces sola. Pero a veces hay compañeras con las que me entiendo muy bien.

(Fin de la primera parte de la grabación por problemas técnicos).

- Entrevistador: Bueno, esta es la segunda parte de la entrevista. 18 de marzo de 2020 con la participante 6. Lastimosamente, por razones técnicas, hubo un pequeño corte pero acá continúa la grabación. Discutíamos un poco al respecto de cómo es que puedes llegar a encontrarte con ciertas compañeras cuyo trabajo en equipo puede llegar a ser beneficioso y no te genera esa ansiedad ¿Cierto?
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Y digamos ¿Cómo haces para lidiar con esas situaciones en las que ya no puedes con un grupo, ósea, de verdad el trabajo ya es muy incómodo con esas personas? ¿O nunca te ha tocado?
- Entrevistada: Sí, en segundo semestre me tocó hacer un trabajo, me acuerdo de que fue en SPAM, con unas personas del grupo y pues, fue horrible. Ni siquiera respondían a los mensajes. Era un día antes de la presentación del trabajo y una chica ni siquiera nos había hablado y no sabíamos si iba a hacer la parte suya o no. Entonces yo me estreso mucho y en esas situaciones prefiero optar por hacer yo todo el trabajo.
- Entrevistador: Entonces, al terminar perdiendo el control terminaste haciendo mucho más de lo que te correspondía.
- Entrevistada: Sí.
- Entrevistador: Entiendo. Me imagino que eso sí te debió haber disparado la falta de control completamente.
- Entrevistada: Sí, fue demasiado maluco.
- Entrevistador: Entiendo. Igual me alegra que hayas sido capaz de salir de esa situación y todo es un aprendizaje, podríamos decir acá.
- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Pero entonces, ya hablando más a futuro de la carrera. Ya que tú me dices que tú te proyectas a futuro, pero desde la vida laboral. A futuro en la carrera ¿Hay algo que te genere ansiedad? Sea el trabajo de grado, sean las prácticas profesionales...
- Entrevistada: Sí. Por ejemplo, en este momento estoy haciendo el trabajo de grado y pues es la primera vez que me pasa. Porque normalmente, entre más ansiedad me dé algo, como que más intento yo hacerlo para intentar disminuir la ansiedad. Pues, entre más rápido lo acabe, siento que más rápido se me va la ansiedad. Pero con el trabajo de grado me ha pasado que antes lo evito porque me genera mucha ansiedad. Entonces evito como avanzarlo o incluso como comenzarlo.

- Entrevistador: Entiendo. Pero, si tú me has narrado que tú prefieres tener el control, y creería yo que tu trabajo de grado lo has empezado a trabajar bien desde formulación de proyectos.
- Entrevistada: Ajá
- Entrevistador: ¿Qué es lo que, entonces, te hace sentirte tan reacia a él?
- Entrevistada: Pues, la verdad. Yo este trabajo de grado lo llevo haciendo, supuestamente desde el 2018, inclusive sin haber empezado diseños de investigación con una compañera. Dijimos “Bueno, queremos adelantar la tesis. Que ya estemos en séptimo semestre o empezando prácticas y que ya la tengamos lista”. Pero siempre la postergaba y digamos en este semestre tengo matriculadas las materias en las que uno empieza la tesis. Pero inclusive así la he evitado demasiado, con esta situación de anormalidad académica y los paros, en teoría yo tendría mucho tiempo para avanzar la tesis. Pero literal no había avanzado nada. Lo único que ya he hecho es hacer la investigación de ¿Qué se ha escrito? Leyendo 50 artículos y apenas voy a hacer el planteamiento del problema. Pero es que a mi me angustia mucho redactar. Pues porque siento que me da mucha dificultad. Y porque me da tanta dificultad me angustio y luego me frustró porque no avanzo entonces ahí colapso.
- Entrevistador: Lamento mucho escuchar eso. Pero me estás diciendo que dudar de tus propias habilidades te puede generar este tipo de inconvenientes.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Entiendo, lo lamento mucho. Esperaría que se te pase un poco porque es algo que te llena de ansiedad, te lo digo por experiencia propia, pero se puede. Pero ya entramos a lo último que tiene que ver con tu vida académica. Me hablaste un poco de cómo es a la hora de entrar a paro y todo eso. Imagino que te han tocado un par de paros desde que entraste a la Universidad de Antioquia.
- Entrevistada: Sí, la verdad sí.
- Entrevistador: ¿Y eso te ha hecho sentir un poco ansiosa o angustiada, digamos por atrasar tus grados o algo así?
- Entrevistada: Sí, muchísimo. Porque yo también hago la línea de pensamiento que, si uno sale muy joven también es muy difícil. Pero mientras más uno se vaya atrasando, eso también cuenta. Y me da susto que eso también tenga repercusiones en mi vida laboral.
- Entrevistador: Entiendo. Entonces, al final todo este tipo de cosas siempre van a ser inconvenientes acerca de cómo te estás proyectando más adelante.
- Entrevistada: Sí
- Entrevistador: Entiendo. Lo lamento, la verdad, y me gustaría que llegaras a un momento en el que te puedas sentir más tranquila.
- Entrevistada: Gracias
- Entrevistador: ¿Tú tienes alguna pregunta que quisieras hacer al respecto?
- Entrevistada: No. Por ahora todo super bien.
- Entrevistador: Listo, perfecto. Entonces te agradezco muchísimo por la colaboración con la entrevista. Eventualmente te voy a citar para el grupo de discusión.
- Entrevistada: De una.
- Entrevistador: Espero que termines de tener un excelente día. Sabes para qué se va a usar esta información.

- Entrevistada: Ajá.
- Entrevistador: Y en caso de cualquier tipo de inconveniente, sabes que queda grabado acá, como en el consentimiento informado y conmigo que puedes salirte de la investigación cuando lo desees.
- Entrevistada: Ah no, de una. Entrevistador, muchas gracias a ti.
- Entrevistador: Listo, perfecto. Te lo agradezco mucho y que estés muy bien
- Entrevistada: Igualmente.

Transcripción Grupo de discusión:

19 de abril de 2020

- Moderador: Y entonces estamos a 19 de abril de 2020 para poder realizar la parte del grupo de discusión para el trabajo de grado de “¿Cómo los estudiantes de psicología perciben que su ansiedad afecta su rendimiento académico?”. Actualmente contamos con 5 participantes del estudio. Lastimosamente por problemas de horario no se pudo coordinar con la 6ta persona. Esto se está realizando por un medio electrónico debido a circunstancias difíciles de tratar y todas las personas aquí presentes están de acuerdo con ello. A medida que vaya llamando sus nombres van a ir aceptando el trato de los datos y la participación en esta actividad. Entonces vamos a empezar por la Participante 1
- Participante 1: Hola, Sí. Yo acepto la participación y el manejo de datos.
- Moderador: Listo. Participante 6
- Participante 6: Hola ¿Ya me escuchan?
- Moderador: Sí, ahora sí te escucho.
- Participante 6: Sí acepto la participación y el manejo de los datos.
- Moderador: Listo, perfecto. Participante 3.
- Participante 3: Sí, yo también acepto participación y manejo de datos.
- Moderador: Listo. Participante 4.
- Participante 4: También estoy de acuerdo con la participación y el manejo de datos.
- Moderador: Y por último Participante 5.
- Participante 5: Hola, acepto participación y manejo de datos.
- Moderador: Perfecto, se los agradezco mucho a las 5 y entonces vamos a empezar a tratar este pequeño grupo de discusión. Cada una de ustedes me ayudó a empezar a generar una definición para lo que es ansiedad, pero sí me gustaría que empezaran a compartir eso entre ustedes. Como grupo ¿Ustedes cómo definirían la ansiedad? ¿Alguien desea empezar?
- Participante 5: De a una. Pues yo definiría la ansiedad como una emoción poco adaptativa porque es como la emoción del miedo en un nivel desbordado. Porque se activa el miedo cuando no existe una amenaza real, sino más allá de tipo más psíquico, podría decirse. No sé qué opinan las otras.
- Participante 3: Sí, es que es eso. Habíamos hablado de que también se refería a que el estímulo no es real. Cuando es real aparece el miedo que tiene la función de proteger pero que la ansiedad tiene de por si un estímulo de fuentes no externas que evocan esa reacción. Que no es adaptativo, en estos momentos creo que la ansiedad se considera patológica. Y bueno, creo que está más presente en nuestras vidas en este momento, que en otros.

- Moderador: Comprendo ¿Las otras desean agregar algo?
- Participante 1: Yo quiero decir algo. Y es que yo creo que la ansiedad en sí misma no es desadaptativa, porque realmente por algo existe. Yo creo que ya cuando la ansiedad se convierte en una problemática, ahí sí es desadaptativa. La ansiedad sola no creo que sea mala porque también cumple una función. Porque hay un montón de riesgos que nosotros tenemos pero que realmente no son físicos, como sociales o culturales. Entonces yo creo que sí es necesaria. Ya se vuelve problemática cuando empieza a afectar varias esferas o varias dinámicas de la vida.
- Moderador: Una salvedad importante.
- Participante 5: Yo creería, de pronto no sé si ahí me confundo, que cuando se refieren a esos estímulos a nivel cultural o a nivel social también son estímulos que pueden ser externos ¿Cierto? Y no sé si quizás sea un asunto terminológico o desde las palabras. Y eso yo lo entiendo más como el miedo, como la sensación de miedo, que es la sensación evolutiva, la emoción evolutiva que nos permite mantenernos vivos y sobrevivir. Y ya cuando se habla de ansiedad, puedo estar en un error, es como ese miedo desbordado que ya no permite una función de sobrevivir, una función adaptativa. Sino que lo que hace es que el individuo esté todo el tiempo dándole vueltas a una idea de un estímulo que ya no es real. Puede que surja de un estímulo real, que esté el miedo por ejemplo a ser rechazado. Es un estímulo real porque estás en un grupo social. Pero cuando esto atraviesa todas las dinámicas del individuo y esto le impide, por ejemplo, desarrollarse a nivel social, es cuando empieza a ser desadaptativa. Pero esa es la salvedad que yo haría, no sé si esté en un error... ¿Hola, sí me oí?
- Moderador: Sí, sí. Te escuchamos perfectamente. Estaba esperando a ver si alguien más opinaba algo al respecto o si entre las 5 llegan a decir que este tipo de cosas ayudan a definir, de manera relativamente completa, la ansiedad. ¿Qué opina Participante 4 por ejemplo?
- Participante 4: Es que la estoy pensando. Yo no recuerdo muy bien lo que dije el día de la entrevista pero creo que mencioné algo sobre la angustia. Que era angustia sobre acontecimientos vitales estresantes. Pero me quedé pensando, porque yo pensaba igual que Participante 1, que no tenía que ser necesariamente algo negativo, algo desadaptativo. Pero ya escuchando lo que dijeron las compañeras, quizás sí puede ser primero tomado como un miedo y luego como algo desadaptativo cuando la angustia se vuelve muy fuerte. Me quedé como pensando en eso, entonces ajá...
- Moderador: Válido igualmente. Y Participante 6 ¿Tú estás de acuerdo con eso?
- Participante 6: Yo sí. No sé si esté en lo correcto frente a la ansiedad. Yo también la veo por la parte desadaptativa, en el sentido en que hay una activación fisiológica, biológica y mental que ocurre en el miedo pero ante un estímulo que realmente no está poniendo en peligro nuestras vidas. Entonces como que todo el organismo se prepara para luchar, huir o preservar la vida sin realmente ser necesario. Y por eso es por lo que muchas veces nos sometemos a momentos, como decía la compañera anterior, como la angustia o surgir el estrés sin que sea necesario.
- Moderador: Bien, entonces todos podríamos decir que ya están más o menos de acuerdo en la pequeña construcción de ansiedad que hemos dado en este momento.
- Participante 5: Yo sí

- Participante 1: Sí
- Participante 4: Sí, total. Yo creo que sí
- Moderador: Ya sí me parece importante que cada una vaya contándonos, entre ustedes y obviamente solamente lo que quieran contar, acerca de las sensaciones porque yo vi que varias de ustedes comparten sensaciones muy parecidas pero hay otras que solo se presentan en una o dos de ustedes. ¿Qué pasa físicamente cuando ustedes empiezan a sentir esa ansiedad?
- Participante 6: Bueno, a mí cuando me empieza a dar ansiedad, me empiezo a poner fría en las manos y en los pies y encima también empiezo a sudar un montón. También siento que la lengua se me entumece. El corazón me late super rápido, siento una presión en el pecho y en la garganta. Y más o menos como ese meme de don cangrejo como que todo el mundo le está dando vueltas, más o menos como que se me pone así.
- Participante 5: Pues yo comparto que a mí también me da como taquicardia y me sudan las manos. Además de eso, lo que decía la compañera sobre la angustia, empieza a surgir eso. Una sensación de angustia, a veces acompañada con ganas de llorar, a veces no. Pero sobre todo es eso, la taquicardia y la sensación de inquietud corporal. Como que me tengo que estar moviendo, me muerdo las uñas y esas cosas.
- Participante 1: A mí por ejemplo también me da taquicardia, creo que la taquicardia nos pasa a casi todos. Empiezo a tener problemas para respirar, lo hago más rápido. La angustia como un nudo en garganta y en el estómago, me empieza a dar también. Y empiezo con las manías que tengo como comerme las uñas, arrancarme el pelo, ciertas cosas que son porque estoy ansiosa. Y a veces como que siento que me mareo un poco.
- Participante 3: A mí cuando me da ansiedad, comparto con las compañeras, me da taquicardia. Me pongo inquieta con la angustia, fatalizo. Siento que me desborda, que no tengo manejo sobre la situación. He tenido un par de situaciones en las que la ansiedad, porque asumo que es ansiedad, me causa que se me entuman las manos. Y ya, y se me tuercen. Eso es como cuando estoy muy acelerada y tengo el corazón en la boca y siento que no tengo escapatoria. Y ya sí estoy muy ansiosa, me fumo un cigarro.
- Participante 4: ¡Yo también hago eso! Pero bueno. Yo siento, también, la taquicardia y tiemblo. Tiemblo un montón, me sudan las manos y de pronto estoy hablando en público, porque me afecta al hablar en público, y empiezo a hablar muy rápido. Si de pronto estoy en la casa no duermo, se me quita el sueño pensando en lo mismo y es con ese miedo todo el tiempo. Yo creo que ya.
- Moderador: Bien, bien. Igual noto que muchas de ustedes comparten muchas de estas características. Pero ya esto es solo lo fisiológico ¿Qué tal es lo que ustedes han pensado en ese estado?
- Participante 5: Yo creo que llegan muchos pensamientos catastróficos. En el sentido de “Lo peor que podría pasar”. También lo uso a beneficio mío porque me pongo yo a hacer el ejercicio de “Bueno ¿Qué es realmente lo peor que podría pasar?” y eso me disminuye la ansiedad. Pero muchas veces es “No, entonces voy a perder. No, entonces me voy a morir”, algo así super exagerado. Entonces creo que alguien con grandes pensamientos catastróficos o de rechazo. Participante 3 colabore.

- Participante 3: Ya voy. A parte de los pensamientos catastróficos, era eso que te narraba. La sensación de que no voy a poder más con la situación y entonces aparece la angustia, aparece la desesperación, aparece la inquietud, la rumiación y todo eso. Por ejemplo, a las 3 de la mañana cuando uno no puede dormir es la cereza del pastel. Y yo creo que hasta deseos de autodestrucción causa la ansiedad. No sé qué más.
- Participante 1: Bueno, yo también tengo algo parecido a lo que dicen las compañeras. Está el fatalismo, está la culpa. Me aparece mucha culpa porque siento que las cosas van a ir mal, y van a ir mal por mi culpa. Porque yo soy la causante de que todo vaya mal. También me empiezo a inquietar mucho, porque entonces empiezo a posponer todas las cosas para después porque hacerlas me da ansiedad. Y entonces como las pospongo, me siento mal por posponerlas. También el autodesprecio como “No eres suficiente, no lo vas a hacer bien”. El perfeccionismo se activa horrible entonces por ejemplo, un detalle que antes me parecía mínimo me parece super importante ¿Qué más? No, ya. Eso es todo.
- Participante 6: A mí también me pasa mucho lo que han mencionado antes y sobre todo lo que decía Participante 1. Primero cuando me empieza la ansiedad, el pensamiento se me nubla, cuando voy a hablar me trabo más para decir las cosas bien o me enredo. Podía tener una línea de pensamiento bien estructurada para decir pero me empiezo a trabar y me empiezo a ir por ramas diciendo lo que no es. Yo misma me doy palo porque me da ansiedad como “Pues, ante una cosa tan sencilla ¿Por qué te está dando ansiedad?”. Y yo he sido muy ansiosa desde chiquita y muchas veces a las personas les molestaba que fuera así entonces yo antes me recriminé más y yo decía “Es que claro ¿Por qué te da ansiedad? ¿Por qué te pones estresada por bobadas?” entonces cada vez me recriminaba más que me diera ansiedad y me daba más rabia y me frustraba conmigo misma.
- Participante 4: A mí me pasa todo lo que ya dijeron. Pienso que me voy a morir o empiezo a moverme muchísimo, a mover el pie muchísimo. El pensamiento todo el tiempo es lo mismo, que no voy a ser capaz de lograrlo y esas cosas.
- Moderador: Veo como que igual todo este tipo de cosas empieza a traer pensamientos muy similares. Y la construcción de la ansiedad todas ustedes lo han hecho a través de sensaciones y percepciones muy similares. Pero entonces ahora vamos a saltar un poco a otro tema que viene siendo la manera en la que lo tratan. Ya que podemos conectar con que Participante 3 y Participante 4 nos dijeron que tienen como mecanismo fumarse un cigarrillo ¿Qué otros mecanismos nos pueden compartir? De pronto alguna de ustedes puede aprender un poco de esto.
- Participante 5: Creo que he aprendido a reírme de la situación y a reírme de mi misma en los momentos de ansiedad. Entonces cuando empiezan estos pensamientos catastróficos, entonces por eso hago el ejercicio de “¿Qué es lo peor que podría pasar?”. Entonces digamos cuando este frente a un público “¿Qué es lo peor que podría pasar? Que delante de todo el mundo” eso es muy charro. Entonces lo pienso de esa manera, “Finalmente, lo peor que puede pasar a la gente se le va a olvidar. Puede quedar como una anécdota graciosa”. Entonces lo empecé a tomar mucho desde el humor.
- Participante 1: A mí, por ejemplo, me ha servido mucho identificar los síntomas. Poder identificar los síntomas y poder ser consciente de ellos, pensar qué es lo que me está generando ansiedad y respirar. Como a mí me da taquicardia y se me acelera la respiración,

entonces hacer respiración más consciente. Y ya cuando el problema es que estoy rumiando o dando vuelta a las cosas o me estoy yendo mucho, busco estímulos que estén a mi alrededor y me centro en ellos, como un pajarito cantando. Y si no soy capaz le digo a mis amigos “¡Hey, parce! Vení. Decime algo, contame algo, mostrame algo que yo sea capaz de concentrarme en eso para salirme de la bola mental que me estoy formando”. Y otras veces también me sirve simplemente sentirlo, como “Bueno, tengo ansiedad y está bien. No me voy a morir por tener ansiedad ni es algo horrible ni catastrófico.” Y de alguna manera se pasa.

- Participante 5: Mirar el monstruo a los ojos, es decir.
- Participante 1: Sí, algo así. Es decir, algo que me ha servido mucho en estos tiempos es decir “Pues sí, soy ansiosa y probablemente voy a ser ansiosa por toda mi vida. Pero eso no es como que el final del mundo ni nada. Es como una característica y está bien”.
- Participante 3: A mi aparte del cigarrillo me ha servido conversar, también reírme y ver memes. Sí, reírme de eso que me moviliza y me inquieta tanto. Escribir ha sido útil. Alejarme del lugar donde siento que estoy más ansiosa, ósea, alejarme un poquito y respirar al lado de la otra acera. Los animales creo que son una maravilla. Y si no, comer compulsivamente, y eso no es muy adaptativo pero sí.
- Participante 1: Sí, yo también hago lo mismo. O dormir, es como “Ay, tengo mucha ansiedad, voy a dormir.”. No es muy adaptativo pero sí.
- Participante 5: Dormir también.
- Participante 4: Yo también practico mucho lo de la respiración y últimamente he estado meditando y me sirve. Pero lo que sí siempre he hecho es que bailo, a mí me gusta mucho bailar entonces cuando tengo mucha ansiedad me paro a bailar y siento que ya soy dueña de mi cuerpo y que yo lo manejo y lo controlo. Eso me sirve muchísimo.
- Participante 6: A mí me sirve mucho también respirar. Parte de mi ansiedad va mucho desde la autoexigencia entonces cada que me empieza a dar el ataque intento bajarle y decir “Está bien si te equivocas. No pasa nada. No tienes que ser perfecta”. También más o menos voy por la vía de Participante 1 que estoy diciendo “Pues yo soy muy ansiosa, y eso está bien. Tampoco tengo que luchar con eso”. Y me ha servido mucho también escuchar música. Como música que me tranquilice, que me guste mucho y que me llene también me ha servido mucho.
- Moderador: Bien, puedo ver que hay 2 elementos que se repiten constantemente, y en caso de estarme equivocando me gustaría que me corrigieran. Pero uno de ellos es de verdad saber enfrentarse, como dice María del Mar, al monstruo. Justamente lo que hace Participante 1 y varias de ustedes es entender que de verdad se vive en esa situación y como aprender a controlarla. Pero también veo que salirse de esa situación y entender que las distracciones son importantes y que ayudan un poco a aliviar esa carga es muy valioso para las 5.
- Todas: Sí.
- Moderador: Okey, perfecto. Me parece algo excelente. Pero ahorita, ya que estamos hablando de exigencias, ya que estamos hablando de lo que se puede llegar a pensar gracias a esto, terminemos de hilarlo con el tema que me gustaría tratar un poco más a fondo y obviamente ya es la vida académica. Empecemos por lo básico y la razón por la que existe

esta investigación. Algunas de ustedes me dijeron que sí afecta su ansiedad, otras me dijeron que no entonces me gustaría que cada una expusiera como la afecta o no la afecta su ansiedad y empiecen a debatir entre ustedes ¿Por qué es que algún método podría ser bueno, no tanto, o tal vez aprender sobre uno que no sabían?

- Participante 3: Yo creo que a mí la cosa me afecta principalmente a final de semestre. Cuando los trabajos se empiezan a acumular, y siento que no tengo tanto tiempo y si no gano la materia entonces me jodí y ya no me gradúo y no soy profesional y así. Todo ese hilo de pensamientos que aparecen. Yo no he podido una forma de regularme, la verdad, con esa ansiedad de entregar eso definitivo, a lo último. Por ejemplo entregarle el artículo a Uberney, por dios, que horror. Y así trabajo de grado por ejemplo. Me bloqueo, no sé qué alternativas ustedes hayan desarrollado aparte de las que mencionaron.

- Participante 5: ¿Yo qué hago? Pues empecé a implementar el hecho de que tengo que ser consciente de que no todo lo puedo hacer en un solo momento porque tendía a procrastinar mucho y eso me da más culpa. Entonces empecé a implementar, con mis trabajos, el asunto de llevar pequeñas tareas. Entonces no pensar como “Voy a hacer todo hoy”, no. Sino que “Hoy voy a hacer dos párrafos, mañana otros dos”. Y como que de esa manera la angustia no es tanta. Aunque obviamente cuando me da por procrastinar y no hago nada, obviamente me da. Y otra alternativa es, digamos, lo que nombraban ahorita de la autoexigencia. Y entender, esto ya lo he trabajado en terapia entonces es un proceso más largo, pero entender que los paradigmas o esas normas que yo me he instaurado a mí misma, es algo que ni el mundo ha logrado llevar. En el mundo nadie sabe finalmente que es lo bueno y que es lo malo porque es una duda que nadie ha podido resolver y ¿Yo cómo voy a ser Dios para resolver esa duda, por Dios? Entonces lo que hago es como cuestionarme “Entonces, si no lo haces ¿Qué? No pasa nada. No está mal, no está bien”. Entonces es tratar con esa autoexigencia como “No eres perfecta. Que no estudies no significa que seas una mala persona. Que no te gradúes no significa que no vayas a triunfar”. Como desestructurar eso aunque eso ya es un proceso más complejo.

- Participante 1: Bueno pues. Pues mi problema más grande con lo académico es que soy demasiado procrastinadora, me fascina procrastinar. Entonces dejo siempre todo para última hora. Y antes trataba de hacer lo que decía María del Mar como hacer planes y pequeñas tareas y decir “Bueno, la entrega es el viernes entonces voy a empezar a escribir, voy a empezar a hacer las cosas”. Pero me di cuenta, porque también fue la autoexigencia y el perfeccionismo, que muchas veces no era capaz de cumplir lo que me pedía y entonces me castigaba horrible por no haberlo cumplido. Entonces eso me generaba más ansiedad y me hacía sentir más mal entonces dejé también esa estrategia. Y, no digo que mi estrategia actual sea la más adaptativa pero sirve, y es que si yo sé que es un trabajo muy grande lo divido en dos y la verdad es que funciono mucho para trabajar a presión porque me pasa, por ejemplo cuando hay que escribir algo. Es que cuando lo empiezo a escribir mucho tiempo atrás entonces un día escribo algo y es como “Ay, quedó super bien” y después lo vuelvo a leer y me toca borrar todo porque no me gustó como quedó. En cambio cuando estoy como bajo presión, pues ya no tengo tiempo para leerlo y releerlo para ver si está bien o no y me ha funcionado. No es como super adaptativa pero me ha funcionado. Y también

pensar, porque una de las cosas que me pasa con los trabajos y ha sido como “Ay no. Voy a sacar una mala nota” viendo que por ejemplo para mí una mala nota es un 4, y entonces es como “No, voy a sacar una mala nota. Tal cosa”. Entonces ahí es donde me siento y me pongo a pensar, y a tener un diálogo interno y digo “Bueno, saco una mala nota. Pero de verdad una mala nota en plan un 2 o un 1 ¿Qué es lo peor que me puede pasar si saco esa mala nota? Pues. No es como muy agradable sacarla pero lo peor es que pierda la materia. Y pues para nosotros esa realidad no es una posibilidad muy grande.

- Moderador: Ana, no se te escucha bien.
- Participante 5: Es que está sonando una ambulancia.
- Participante 1: Pero no es aquí, a alguien se le está escuchando.
- Moderador: Es a mí. Pero ya se está escuchando mejor. Por favor retoma la idea que estabas comentando.
- Participante 1: ¿Dónde se empezó a escuchar mal?
- Moderador: Que para ti una mala nota es un 4.
- Participante 1: Ah bueno. Que para mí una mala nota era un 4 entonces como que me sentaba y tenía un dialogo interno y es como “Bueno, pensemos si de verdad tuviera una mala nota, tipo un 1 o un 2 o perder el trabajo”. Y entonces era como “Pues, lo peor que te puede pasar es perder la materia y realmente si lo contrastas con la realidad no es una posibilidad real. O sea, sí es real pero no es como que tenga las mayores probabilidades. Entonces pues, relájate. No vas a hacer menos ni vas a valer menos porque saques un 3 o saques un 4. Vos vales más que simplemente una evaluación”. Y eso es algo que he ido implementando y haciendo con diferentes cosas. Y también me ayudan mucho los trabajos en grupo porque antes me estresaba mucho por los trabajos en grupo porque no lo controlaba yo. Entonces era como “Ay no ¿Cuándo van a subir la otra parte? ¿Y si no me gusta? ¿Y si no queda bien?”. Y he ido aprendiendo que es chévere aprender a trabajar con otras personas y ver qué dicen y no tener que controlarlo yo. Entonces está bien.
- Participante 4: Bueno, yo. A mí me tocó enfrentarme a la ansiedad en toda la carrera frente al tema de hablar en público. No se me da, me genera una cosa horrible entonces yo cogía las materias, y cuando al inicio decía que una nota importante era alguna exposición, yo salía y cancelaba. Eso fue un problema muy grande porque, obviamente había materias electivas y podía elegir otra, pero en cuanto a las materias que eran prerrequisito de otras, me tocó meterme en eso y me daba mucha dificultad. Hasta que me di cuenta de que cuando me reía se me quitaba la ansiedad, un poquito, y podía exponer. Entonces me paraba al frente con mi hojita, que por cierto tenía todo lo que tenía que decir, me pasaba eso que empezaba a hablar muy rápido pero antes de iniciar me tenía que reír y me reía hasta que se me bajaba un poquito la ansiedad. Pero creo que en el último semestre que tuve materias me sentía así, como muy maluca en cuanto a ese tema, no fui capaz de superarlo del todo. Ya cuando inicié las prácticas ahí sí creo que la cosa mejoró muchísimo, no me reía tanto pero logré como manejarlo mejor o más.
- Participante 6: Bueno, a mí me ha servido también bajarle a la autoexigencia. Permitir equivocarme y entender que es normal equivocarse, lo raro sería no equivocarse, y no hay ni una sola persona que no se equivoque. Y que está bien no tener los resultados que siempre espero tener, que siempre son super altos. A mí por ejemplo me pasa que la ansiedad no me

hace procrastinar, sino que me hace hacer todo con demasiado tiempo justamente porque me estresa el hecho de sentir que se me acumulan las cosas. Entonces mi ansiedad me hace hacer todo con mucha anticipación pero entonces, como hago las cosas con anticipación, las empiezo a hacer y en el proceso me atasco porque me frustró porque no me fluye o no me gusta cómo está quedando o digo como “Pues, te debería fluir. No es tan difícil el trabajo”. Entonces me empiezo como a cuestionar si soy bueno o por qué no soy como los otros y así, pero al menos con el tema de intentar permitirme equivocarme y bajarme la autoexigencia me ha ayudado mucho.

- Moderador: Excelente, me parece que todas tienen una manera diferente de poder tratarlo. Se nota que algunas han desarrollado estrategias muy valiosas y que no todas han vivido esto de la misma manera. Sin embargo sí hay un tema que llega a generar mucha angustia, lo hemos tratado en las entrevistas, incluso aquí se ha tocado un poco y viene a ser el tema del trabajo de grado. Es una expectativa muy grande, es un trabajo que requiere una gran cantidad de esfuerzo. Así que, a la hora de enfrentarse con hacerlo, con la idea de hacerlo ¿Qué han sentido? ¿Cómo las ha afectado? ¿Si estas estrategias les han funcionado? ¿Si han tenido que sacar otras a partir de una situación como esta? Cuéntenme un poco al respecto.
- Participante 5: Pues, a ver. Con el trabajo de grado sí me ha dado dificultad, como que ha sido progresivo. Al principio en trabajo de grado 1 estaba super emocionada y super contenta entonces todo me fluía y me estaba yendo muy bien. Ya ahorita en trabajo de grado 2, en el proceso de los resultados donde tú tienes que escribir más desde tu experiencia y lo que has aprendido, sí se me ha dificultado porque empiezas a partir de “Debería poder hacerlo correcto a la primera vez ¿Cierto? Como bueno, me siento, escribo y me va a salir perfecto”. Y obvio no, así no sucede con el trabajo de grado. También me ha pasado de pronto que, con trabajos durante la carrera, tenía la posibilidad de decir “Si lo pierdo ¿Qué importa, cierto?”, entonces estaba esa estrategia de “Si saco 1 o saco 2 ¿Qué importa?”. Pero ahorita con el trabajo de grado ya no está esa posibilidad entonces es como que “¿Y ahora qué? ¿Por dónde arranco?”. Entonces me ha pasado un fenómeno muy charro que empiezo a hacer cosas con respecto al trabajo de grado pero no son el trabajo de grado en sí. Entonces hago proyectos con respecto a ese tema, hago cosas con respecto al tema del trabajo de grado, investigo. Pero procrastino y hago mucha rumiación frente al tema, entonces me ha costado. Sin embargo, lo que les contaba ahorita, cuando me siento a escribir me fluye y me gusta. Entonces eso ha favorecido una autoconfianza de “Okey, estás haciendo algo que te gusta. En lo que eres buena y te va bien”, pero la pretarea. El problema mí el problema está en empezar a hacer. No sé si me di a entender. Bueno sí.
- Participante 3: Sí, lo de empezar a hacer es verdad, agarrar el hábito es lo difícil. La verdad, yo estoy en estos momentos en formulación, y lo había agarrado. Estaba leyendo pero en la medida en que me interesaba un tema voy a buscar bibliografía, y cuando encuentro la bibliografía me doy cuenta de que no tengo preguntas que hacerle a ese tema y que las preguntas que tenía ya están resueltas. Entonces me siento frustrada y cambio de tema y encuentro el mismo panorama. Entonces, la verdad, lo único que he hecho es procrastinar. Y angustiarme justamente por estar pensando “Putá, entonces ¿Cómo no voy a ser capaz? Eso ahí lo tengo inconcluso”. En algún momento lo voy a hacer pero cuando lo toco viene

el pensamiento de “¿Para qué carajos hago esto si todo lo que quería hacer ya está hecho? Y no se me ocurre nada más que hacer al respecto”. Con el acompañamiento del profesor ha sido bueno porque me disminuye un poco esa presión y ha puesto metas que se ven alcanzables. Entonces hasta ahora solo he estado leyendo, pero sí. Especialmente con esta cuarentena, yo soy más de hacer las cosas por adelantado para evitar que me coja la fecha límite, casi siempre hago las cosas así. Pero en este momento no, ya me eché a morir.

- Participante 4: A mi me pasaba algo similar en la búsqueda del tema porque lo cambiaba al punto que terceré formulación de proyectos porque yo no me acomodaba con ningún tema, o sea era una cosa horrible. Hasta que por fin me acomodo con un tema y viene la búsqueda de la población, la búsqueda de la bibliografía y todo esto que está pasando. Entonces me genera una angustia muy grande porque creo que no lo voy a lograr, que no lo voy a conseguir, que no me voy a graduar nunca. Es una cosa horrible.
- Participante 6: A mi me pasaba que, incluso desde antes de haber empezado el trabajo de grado, me daba ansiedad pensar en él porque siempre lo había visto como un trabajo super grande que me podía y no iba a ser capaz. Y entonces ahí se me metían muchas inseguridades como “Si te embalas con trabajos de materia ¿Cómo vas a hacer con una tesis de grado? Eso va a ser muy difícil para vos”. Entonces el solo hecho de pensar que tenía que hacer una tesis de grado me angustiaba un montón. Yo apenas la estoy empezando a hacer, y como decía Participante 5, la pretarea era lo que más me angustiaba pero cuando ya me ponía a buscar antecedentes y a la hora de sentarme a escribir, sí me sigue dando ansiedad porque a veces me frustró o me bloqueó, pero ya no se vuelve tan tedioso.
- Participante 1: La verdad a mi me pasó algo gracioso y fue que yo, a lo largo de toda la carrera, sí había pensado en el trabajo de grado y tenía muchos temas y me gustaban muchas cosas. Y cuando llegué a formulación de problemas tenía 3 temas ya muy claros y cuando fui a hablar con los profes que se supone que sabían del tema y me podían ayudar, y todos me tumbaron el trabajo de grado. Entonces llegó el momento de la desesperanza porque fue como “Bueno ¿Qué hago? Pues, no tengo ni idea de qué voy a hacer” y me sentía super mal porque no se me ocurría nada. Y cuando se me ocurría una idea iba con el profe y decía “No, eso no es así” y es muy frustrante. Hasta que por fin formé un grupo con mis amigos, pero la verdad yo haciéndolo ha sido complicado porque primero, el asesor no está aquí en Medellín sino que es de oriente, entonces a veces era como “Profe ¿Qué nos estás pidiendo?” y era como muy complicado. Pero ha sido muy chévere porque haciéndolo en grupo uno siente que hay alguien que de verdad te está entendiendo. Porque obviamente todos pasamos por el trabajo de grado, pero no es lo mismo, todos tenemos un proceso diferente. En cambio cuando estás en grupo las otras personas están viviendo el mismo proceso entonces se entienden. Entonces incluso hubo un tiempo en el que nosotros hicimos un grupo de chat grupal entre nosotros para descargarnos, hablar mal del asesor o del trabajo de grado porque estábamos mamados del trabajo de grado y nos ha servido. Y también me ha servido mucho bajarle a la autoexigencia o a las expectativas porque uno de los pensamientos recurrentes que me llegan es “Bueno, pero vos salís de trabajo de grado y se sacas tu trabajo de grado. Y cuando te pregunten ¿Qué hiciste de trabajo de grado? Fue esto. Vos te quieres dedicar a otro tipo de temas ¿Entonces qué vas a decir? O ¿Cómo va a ser?” y eso te da como “A mi me gusta mi investigación, y como, bueno. Si eso es

investigación, va a ser la primera cosa que publiques. Y entonces te van a preguntar de eso”. Entonces son un montón de pensamientos como “Bueno, el trabajo de grado sí es muy importante. Pero dentro de 5 años no va a tener la magnitud que tiene ahora entonces, parece cálmese y relájese” y también me ha funcionado.

- Participante 5: Gracias por eso.
- Moderador: Me parece que igual podemos llegar a un consenso muy bueno y es que la voz popular dice que: uno, es un trabajo enorme, masivo. Y dos, si quiera la idea de empezar, la pretarea misma y preparar lo que es el tema es algo que genera mucha angustia y puede incluso generar todo lo que ya hemos descrito anteriormente. Creo que todos podemos estar de acuerdo con eso.
- Todas: Sí.
- Moderador: Listo, y lo último en lo que me gustaría a entrar en detalle es; No solo la academia en sí misma llega a generar estrés y ansiedad, sino también las personas que interactúan en ella. Ahorita por ejemplo salió el nombre de Uberney, como uno de los profesores que puede llegar a generar mucha ansiedad ¿Han tenido situaciones de este estilo? Si es así ¿Cómo han manejado la ansiedad que puede generar un profesor muy intimidante o muy exigente?
- Participante 5: Pues yo creo que el peor profesor que he tenido soy yo misma.
- Moderador: Válido
- Participante 5: Siento que yo soy la que más me exijo.
- Participante 4: Para mi el peor fue Guarín, Dios. Yo dejé esa materia para lo último porque yo no quería cogerla. A mi me daba miedo ver a ese señor en los pasillos, o sea, horrible. Y solo porque hacía, ay ¿Cómo es que se llamaba esto? Esa representación que uno se sentaba y él era el paciente y uno tenía que ser de psicólogo.
- Participante 1: Juego de Rol
- Participante 4: Eso, el juego de Rol. No, para mi eso era lo peor. Y al final terminé cogiendo la materia con él y me di cuenta de que era más el miedo que yo tenía que lo que en realidad pasaba. Era una bobada.
- Participante 1: A mi me parece muy chistoso porque yo vi psicolingüística en el primer semestre y todo el mundo era como “No, Guarín me da mucho miedo. Guarín yo no sé qué” y a mi me daba mucha risa. El tipo sí es muy en su papel de profesor estricto y todo eso pero en el fondo el man, a mi me parece que es muy chistoso. Incluso en un juego de rol, me acordé ahorita que lo mencionaste, le dije Freddy Krueger.
- Participante 5: Me encanta
- Participante 1: Fue muy raro, fue un momento muy incómodo porque a mí, por ejemplo una que sí me dio mucha ansiedad fue Marta Vélez. Pero es porque ella era tan tesa, y era tan guau! Y pues yo estaba en primer semestre, yo vi historia con ella, y era “Guau! ¿Qué cosa que salga de mi cabeza le puede parecer bien a esta mujer?” y eso me generó mucha ansiedad. Incluso el último trabajo casi que no lo saco porque estaba con una amiga, y lo habíamos empezado a desarrollar desde el principio del semestre, y cada vez que llevábamos un avance a Marta ella nos decía “Esto no es lo que yo estoy buscando”, y yo como “Ay Dios Mio ¿Qué vamos a hacer?”, pero bueno. Uberney es muy estricto pero también me generaba mucha confianza y me caía muy bien porque a mí, por ejemplo me

gusta la investigación y él es muy claro con esas cosas. Y además ese tipo de profesores que se ponen en ese rol de ser muy estrictos me parecen chéveres porque uno sabe que en el fondo no son así. Que uno sabe que afuera del papel del profesor pueden ser muy buena gente y lo pueden ayudar mucho a uno. Y ya, no me acuerdo de nadie más. Y creo que una vez hubo un profesor, no me acuerdo quien era, que me generaba tanta ansiedad que me empezó a caer mal. Y yo odiaba ir a las clases de él porque él me caía mal y le caía muy bien a todos mis compañeros como “¿Por qué te cae mal si es super lindo y amigable?” y yo decía “No parece es que me cae mal”. Y después de analizar un poquito, fue porque me generaba ansiedad, por eso me caía mal.

- Participante 3: A mí de los profesores que más han ansiedad me han generado, ha sido Guarín por el nivel de recursos que tenía en ese momento. Ser primíparo y recibir todo eso y, yo realmente tengo una tremenda sensibilidad entonces muchas cosas me afectan muy fácil y me quedo rumiándolas, dándoles vueltas. Entonces con Guarín era muy difícil, lo que me permitía manejar esa situación era la competencia. Él ponía unos retos que había que superar entonces eso me gustaba. Tener la satisfacción de ganar una nota, o de hacer algo bien, o de participar. De resto otros dos que, sí a lo largo de la carrera me jodían mucho, Uberney era uno, con él... Esos parciales. Y Mercedes porque vi como expuso a una compañera en clase y yo pensé “¿Dónde me toque a mí?” seguramente voy a reaccionar muy mal. Entonces como la acorraló dije “No. Esto es un enemigo, esto es una amenaza. No permitiría nuevamente que esta situación se replique” y ya.
- Moderador: Sí
- Participante 5: Yo creo que a mi me fue en psicología más fácil por lo que te conté en la entrevista individual, que yo estudié antes medicina. Entonces me hacen pensar en profesores y solamente recuerdo los de medicina. Y yo decía como “No, esa gente no. Terrible”. Y Mercedes también intimidada un montón.
- Moderador: Bien, veo que son dos nombres que se repiten y hasta se pueden repetir bastante en la facultad. Incluso aunque ciertos profesores ya no estén en el mismo rol de antes. Pero me parece que entre todos hemos podido construir un discurso bastante enriquecedor acerca de la ansiedad, las sensaciones, los pensamientos, el cómo afecta la vida académica, el punto de la vida académica que más puede llegar a generar ansiedad e incluso las relaciones que pueden llegar a generarlas. A todas les agradezco mucho esto y lo último que les voy a decir es ¿Tienen alguna duda?
- Todas: No
- Moderador: Okey, perfecto. Se los agradezco más que infinitamente. Ahora esto es el fin de la recolección de datos. Mil gracias por participar en la investigación y con esto concluimos.

Formato de consentimiento informado:

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Psicología

La percepción que tienen los estudiantes de psicología acerca de los efectos de la ansiedad en su rendimiento académico.

Identificación del estudiante:

Nombre: Nicolás Rodelo Sánchez

CC:

Estudiante de psicología en la Universidad de Antioquia

Asesor de Investigación:

Javier Ignacio Salazar Velásquez

Psicólogo y Magister en Filosofía

Docente de la Universidad de Antioquia

Sitio donde se llevará a cabo el estudio:

Dentro de la Universidad de Antioquia, haciendo uso del Laboratorio de Psicología para la aplicación de pruebas y de módulos de estudio para llevar a cabo los métodos de recolección de información.

¿De qué trata la investigación?

Esta investigación tiene como finalidad comprender la manera en la que los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de Antioquia perciben estados de ansiedad y la relación que tiene con su rendimiento académico por medio de su narración.

¿Por qué participar?

Para poder obtener más información en cuanto a la salud mental de los estudiantes del pregrado y poder entender el efecto que tiene en su vida académica, de manera que sirva como un precedente en caso de que alguien decida aplicar la información recolectada a otra investigación o proyecto.

Importancia del consentimiento

Es muy importante que tenga completo conocimiento de la investigación, los motivos detrás de ella y la manera en la que será llevada a cabo. Una vez tenga ese conocimiento, se debe contar con su aprobación para continuar con el proceso.

Procedimientos

Los participantes empezarán por contestar a un test objetivo de manera individual esto a manera de poder tener un criterio de inclusión en la investigación. Posteriormente se citará individualmente a cada participante para llevar a cabo una entrevista que se hará de manera privada. Después de la entrevista se pedirá a los participantes que faciliten la posibilidad de ver los promedios semestrales que han tenido durante la carrera a manera de compararlo con la información recogida en la entrevista. Finalmente se citará por última vez a los participantes para conformar un grupo de discusión. Tanto la entrevista de cada participante como el grupo de discusión serán grabados para retener la información ahí comentada y poder documentarla correctamente.

Los participantes se seleccionarán de acuerdo con su interés en participar en el proyecto y se garantizará el anonimato de cada uno de ellos. La información que sea recogida solo se utilizará

para propósitos del proyecto de investigación y no será compartida con nadie más o será usada para otros fines. La investigación no tiene ningún costo monetario para los participantes.

Se agradece el tiempo y atención prestados al presente documento.

Firma y Cédula del participante

Firma y Cédula del investigador