



Ansiedad social: Afectaciones subjetivas en contextos universitarios. En estudiantes de pregrado de la facultad de Ciencias sociales y humanas, UdeA.

Estefanía Buriticá Olaya
Dahiana Osorno González
Daniela Rivera Roldán.

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesor
John Jairo García Peña, Magíster (MSc) en Desarrollo

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2024

Cita	(Buriticá Olaya et al. 2024)
Referencia	Buriticá Olaya, E., Osorno González, D. & Rivera Roldán, D. (2024). <i>Ansiedad social: Afectaciones subjetivas en contextos universitarios. En estudiantes de pregrado de la facultad de Ciencias sociales y humanas, UdeA.</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
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

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.

Agradecimientos

A quienes nos apoyaron durante el tiempo que nos tomó realizar el estudio, familiares y amigos que fueron cuidadores, consejeros y oídos en momentos de confusión.

A mis compañeras de trabajo de grado, porque juntas somos un gran equipo y logramos hacer esta investigación con mucho esfuerzo y dedicación.

A nuestro asesor John Jairo García Peña, porque gracias a su conocimiento, apoyo, acompañamiento, paciencia y valiosa orientación se pudo llevar a cabo este estudio.

Tabla de contenido

Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
1. Planteamiento del problema.....	11
1.1 Pregunta de investigación.....	13
1.2 Antecedentes	13
1.2.1 Internacionales	13
1.2.2 Nacionales	19
1.2.3 Locales	22
2. Justificación.....	24
3. Objetivos	25
3.1. General	25
3.2. Específicos	25
4. Referente conceptual	26
4.1. Enfoque teórico	26
4.2 Categorías Teóricas	26
4.2.1 Juventud	27
4.2.2 Ansiedad	28
4.2.3 Ansiedad Social	30
4.2.4 Factores psicosociales.....	30
4.2.5 Salud mental.....	32
5. Diseño metodológico.....	35
5.1 Enfoque	35
5.2 Categorías de análisis	35

5.3 Caracterización poblacional	35
5.3.1 Criterios de inclusión	36
5.3.2 Criterios de exclusión	36
5.4 Trabajo de campo	37
5.5 Instrumentos	37
5.6 Análisis de información	38
6. Consideraciones éticas	39
7. Análisis de resultados.....	40
7.1 Contexto de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas – FCSH – UdeA.	40
7.2 Ansiedad social	43
7.3 Afectaciones a la salud mental	50
7.4 Impactos en la calidad de vida (consecuencias psicosociales).....	58
8. Conclusiones	65
9. Recomendaciones.....	67
Referencias	69
Anexos.....	74

Lista de tablas

Tabla 1 Información sociodemográfica de las estudiantes entrevistadas.....36

Lista de figuras

Figura 1 Carrera	41
Figura 2 Semestre actual	42
Figura 3 Edad	42
Figura 4 Género.....	43
Figura 5 Dificultad para hablar en público	44
Figura 6 Me preocupa lo que los demás piensan de mí	47
Figura 7 Me atemoriza hacer las cosas cuando la gente me mira	48
Figura 8 Tengo miedo de ser rechazado por otros	49
Figura 9 Hablar con desconocidos me asusta	51
Figura 10 Se me dificulta participar en clase	54
Figura 11 Prefiero hacer trabajos solo que en grupo.....	56
Figura 12 Se me dificulta expresar mis ideas ante los demás	59
Figura 13 Evita eventos sociales	62

Resumen

El presente estudio aborda la ansiedad social como un factor psicológico complejo, su objetivo fue comprender las afectaciones subjetivas de la ansiedad social en los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias sociales y humanas, el cual se aborda desde un enfoque cualitativo de corte fenomenológico, por medio de un cuestionario online, donde participaron 93 estudiantes, entre quienes de forma voluntaria, se eligieron 5 para entrevistas semiestructuradas individualizadas, lo que permitió profundizar en las perspectivas personales de la problemática. Entre los resultados relevantes se encontró que la ansiedad tiene manifestaciones frecuentes en los universitarios cuando se exponen a la academia y vida cotidiana en general, como la dificultad para hablar en público, preocupación por la evaluación negativa, temor a hacer cosas al ser observados y miedo al rechazo, percepciones subjetivas que generan afectaciones en su salud mental, reflejadas principalmente en su autoestima y estados de ánimo, impactando de manera significativa los ámbitos emocional, social y académico-laboral influyendo su calidad de vida. Como conclusión, este estudio deja en evidencia una problemática de alta incidencia en los universitarios que puede afectar su futuro profesional, por lo que, es pertinente llevar a cabo dentro de las universidades programas de prevención y promoción que permitan concientizar y educar a la población sobre esta temática, promoviendo un clima universitario donde se logren tramitar las situaciones personales igualmente como las académicas.

Palabras clave: ansiedad social, salud mental, jóvenes universitarios, relaciones sociales, efectos psicológicos, efectos psicosociales.

Abstract

The present study addresses social anxiety as a complex psychological factor, its objective was to understand the subjective affectations of social anxiety in university students of the Faculty of Social and Human Sciences, which is addressed from a qualitative approach of phenomenological cut, by means of an online questionnaire, where 93 students participated, among whom 5 were voluntarily chosen for individualized semi-structured interviews, which made it possible to delve deeper into people's perspectives regarding the problem. Among the relevant results it was found that anxiety has frequent manifestations in university students when they are exposed to academia and daily life in general, such as difficulty in public speaking, concern about negative evaluation, fear of doing things when being observed and fear of rejection, subjective perceptions that generate affectations in their mental health, reflected mainly in their self-esteem and moods, significantly impacting the emotional, social and academic-work environments, influencing their quality of life. In conclusion, this study reveals a problem of high incidence in university students that can affect their professional future, therefore, it is pertinent to carry out prevention and promotion programs within universities to raise awareness and educate the population about this issue, promoting a university climate where personal and academic situations can be dealt with.

Keywords: social anxiety, mental health, university students, social relationships, psychological effects, psychosocial effects.

Introducción

Esta investigación sobre la ansiedad social pretende ser un aporte para los contextos universitarios, en donde se tomen en cuenta los aspectos personales que muchas veces se convierten en obstaculizadores de un desempeño académico de los estudiantes, los cuales pueden llegar a afectar también la vida personal, social y laboral de las personas afectadas por esta problemática psicológica cuando no es tratada de una forma adecuada. Es realizada con estudiantes de la FCSH de la UdeA, permitiendo unos hallazgos reveladores sobre las situaciones cotidianas que afectan los estados anímicos de los universitarios.

Mediante la información recolectada a través de la realización de un cuestionario on line a 93 universitarios y unas entrevistas semiestructuradas realizadas a 5 estudiantes, seleccionadas de las respuestas más prevalentes sobre el objeto de estudio, se logran reconocer las afectaciones generadas por la ansiedad social y la necesidad de que sea un tema de intervención por parte de las áreas de bienestar en las universidades, es relevante que, por la alta prevalencia de esta problemática en los jóvenes universitarios que este sea un tema que se aborde desde campañas de prevención y promoción para contribuir a la calidad de vida de los universitarios, además, de que sea un tema de más investigación en el ámbito institucional.

1. Planteamiento del problema

El presente estudio aborda la ansiedad social y sus síntomas como un factor que influye en el surgimiento de diversas afectaciones subjetivas en los estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia, donde cada individuo puede experimentar de diferente manera las sensaciones, conductas y consecuencias que conlleva presentar síntomas de ansiedad social en el contexto universitario (Sierra, Zubeidat, & Parra, 2006). Teniendo en cuenta que la población estudiantil universitaria está conformada en mayor proporción por jóvenes y que la ansiedad social es un problema muy común en estos, es de gran importancia indagar sobre la prevalencia de esta problemática en dicha facultad ya que puede afectar significativamente diferentes contextos de la vida de los estudiantes como lo sería la parte académica y por ende su rendimiento, pues los síntomas y conductas que ocasiona pueden generar un grave impacto provocando aversión hacia actividades tales como la participación en clase, presentaciones en público, realizar preguntas o mencionar dudas al profesor (tanto en público como en privado), esto junto a la presión de destacarse en sus estudios y la competencia con sus compañeros, pueden ocasionar que los jóvenes reaccionen de diferentes formas para minimizar o evadir las sensaciones que la ansiedad les causa, reflejándose generalmente con calificaciones muy por debajo de sus posibilidades reales y en algunos casos provocar deserción académica.

Además, en el ámbito social también se evidencian afectaciones, pues las personas que tienen altos niveles de ansiedad social presentan dificultades para adaptarse a situaciones sociales, lo que genera un impacto negativo en su capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, integrarse en ambientes sociales informales, interactuar con otras personas y construir redes de apoyo en el campus universitario (García, Flores, Gutiérrez, Rojas & Agraz, 2008).

Otros contextos sobre los que podrían recaer consecuencias negativas son el contexto psicológico y de la salud, puesto que la ansiedad social puede provocar un ambiente facilitador para que se presenten diversos trastornos de ansiedad o del estado de ánimo, destacando por su prevalencia, los estados depresivos que pueden poner en peligro la vida de los jóvenes, o incluso terminar con ella.

Por otro lado, es importante agregar las afectaciones que implica la ansiedad social en el campo laboral, ya que ésta provoca comportamientos que impiden que el individuo se relacione adecuadamente con otros; esta dificultad para interactuar con otros genera inconvenientes a la hora

de conseguir un empleo y conlleva un alto riesgo de pérdida del mismo. Lo que consideramos afecta directamente a los futuros profesionales, debido a que en la mayoría de los campos de ocupación de las carreras que conforman la facultad de ciencias sociales y humanas, es indispensable contar con diversas habilidades sociales para el desarrollo tanto personal como profesional de los estudiantes.

Por ende, todas estas áreas y las actividades cotidianas que conllevan, son algunas de las diversas afectaciones que se pueden dar debido a la presencia de síntomas de ansiedad en la vida de las personas que los padecen; además, la ansiedad social es una problemática que tiene alta prevalencia en la población Colombiana donde los datos y estadísticas indican que la ansiedad social es una de las principales dificultades entorno a la salud mental que enfrentan las personas en el país, teniendo en cuenta que en un período de poco más de un año, se han registrado alrededor de 24.000 estudios relacionados con la salud mental, y se encontró que la mayoría de los casos están asociados a la ansiedad, reacciones al estrés, síntomas de depresión e intensificación de trastornos mentales previos (Ministerio de Salud de Colombia, 2021) por lo tanto, se trata de un asunto de salud pública grave que requiere de consideración, investigación y tratamiento por parte de la psicología, para así dar cuenta de cuál es la prevalencia, las conductas más frecuentes, las consecuencias y las repercusiones en la vida de las personas que lo padecen y en especial de esta población, mostrando así la relevancia de abarcar más esta problemática desde las áreas de bienestar de las universidades.

Por esta razón los aportes de los proyectos en torno a la salud mental, y en especial los enfocados a la problemática de la ansiedad social abordados desde esta disciplina, son de vital importancia y dan cuenta de los beneficios que se pueden obtener al comprender y abarcar de manera amplia este asunto, entre estos la posibilidad de una mayor comprensión de las características individuales de cada estudiante y de la población en general con síntomas de ansiedad social, la oportunidad de adquirir conocimientos sobre esta temática que a su vez permitan identificar conductas asociadas a padecer este tipo de ansiedad y también ampliar las percepciones que se tienen respecto a las afectaciones en el desempeño académico y la vida en general como consecuencia de estos síntomas y sensaciones.

1.1 Pregunta de investigación

¿Cómo desde una perspectiva subjetiva se afectan las áreas de la vida de los estudiantes universitarios consecuencia de los síntomas emocionales y conductuales ocasionados por la ansiedad social?

1.2 Antecedentes

Dado que este proyecto de investigación abarca la ansiedad social como objeto de estudio, es importante analizar los estudios realizados que abordan esta temática, tanto a nivel internacional como nacional y local, para así tener en cuenta la información, investigación y resultados más relevantes y recientes relacionados a esta cuestión.

De este modo, encontramos que, a nivel internacional, especialmente en Latinoamérica, es muy común que los jóvenes tengan síntomas de ansiedad social que a su vez les causan diferentes consecuencias en diversos ámbitos de su vida, por lo cual se han hecho investigaciones en distintos lugares para indagar más acerca de esta problemática.

1.2.1 Internacionales

Por ejemplo, en Chile, en el artículo “El efecto de ser observado sobre el rendimiento en una tarea de fluidez verbal”, realizado por Sergio Chaigneau, Jorge Arriaza y Marjorie Basualdo en el año 2006, tiene como objetivo investigar y analizar los efectos que tiene para las personas ser observados al realizar diversas tareas y cómo esto puede afectar el rendimiento. El diseño del estudio fue un ANOVA intersujeto de 2 x 2 x 3. El primer factor fue etapa del desarrollo (prepúber, adolescente), el segundo factor fue sexo del participante (masculino, femenino), el tercer factor fue observador (sin observadores, con observadores del mismo sexo del participante, con observadores de distinto sexo del participante). La variable dependiente fue el número de palabras producidas en la tarea de fluidez verbal. Para esto, los participantes eran del colegio particular subvencionado "Liceo Particular Mixto Los Andes", de la ciudad de Los Andes, Quinta Región. Del cual se escogieron algunos cursos al azar con un total de 96 sujetos de diferentes edades y 12 “observadores”. Los participantes en este estudio realizaron una tarea de fluidez verbal. Se les dio

una letra, y se les pidió que produjeran tantas palabras como les fuera posible que comenzaran con esa letra. La manipulación crucial fue que algunos participantes debían realizar la tarea mientras eran observados por otros jóvenes de edad ligeramente mayor, mientras que otros participantes realizaban la tarea solos. Entre los resultados se encontró que los efectos sociales sobre el rendimiento cognitivo se han asociado típicamente con tareas intensivas en el uso de la memoria de trabajo, tal como es la aritmética mental. Los resultados muestran que estos efectos se extienden también a otras tareas, tal como la usada en este estudio. Percibir a otros alumnos como evaluadores fue suficiente para reducir los niveles de fluidez verbal respecto del grupo control, donde no hubo observadores. Es importante tener en cuenta que si el trabajo en grupo no considera explícitamente las distintas formas en que los participantes pueden percibirse mutuamente, hay claramente el potencial para que el trabajo grupal reduzca, más que incremente, el rendimiento. De esta forma, los autores del estudio consideran que esta es una hipótesis digna de tenerse en cuenta para futuros estudios.

De igual modo, un estudio realizado por Carmen Arenas y Araceli Puigcerver (2009) titulado "Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica" se llevó a cabo en España, específicamente en la Universidad de Valencia y en la Universidad de Málaga. Donde se abordaron las diferencias de sexo en los trastornos de ansiedad, centrándose en aspectos psicobiológicos. El objetivo principal fue presentar una revisión sobre los factores que pueden contribuir a estas diferencias, considerando aspectos como la prevalencia, los patrones sintomáticos y las respuestas terapéuticas en trastornos de ansiedad. Entre los hallazgos destacados se mencionó que las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad en comparación con los hombres, con una prevalencia de 2 a 3 veces mayor. Además, se señaló que las diferencias de sexo en la manifestación y expresión de síntomas, la búsqueda de ayuda médica o psicológica, el curso de la enfermedad y la respuesta al tratamiento pueden estar influenciadas por factores genéticos, anatómicos, hormonales y ambientales. En cuanto a las conclusiones, se resaltó la importancia de seguir investigando los factores de riesgo que predisponen a las mujeres a desarrollar trastornos de ansiedad, así como la necesidad de comprender mejor las bases psicobiológicas de las diferencias de sexo en estos trastornos y se mencionó que la variabilidad en la reactividad al estrés podría ser uno de los mecanismos subyacentes a estas disparidades de género en los trastornos de ansiedad.

En España, se indagó la siguiente investigación “Sentido de coherencia e inteligencia emocional: efecto en la ansiedad social de estudiantes universitarios” (2014), realizada por Ana Isabel Burguillos Peña, información respecto a los efectos de la ansiedad social en los universitarios, la cual tuvo como objetivo describir en una muestra de estudiantes universitarios dos variables fundamentales en las conductas de salud de las personas: el sentido de coherencia y la inteligencia emocional percibida, estudio realizado mediante un diseño descriptivo y la muestra no probabilística de 65 estudiantes de la licenciatura de psicología y la diplomatura de Educación social de la universidad de Huelva. En los resultados se logra identificar que los sujetos que tienen ansiedad social se perciben con una inteligencia emocional inferior al de grupo de personas que no la padecen, esto debido a que los primeros manejan sus emociones de forma deficiente obteniendo así puntajes inferiores en inteligencia emocional. Por ende, se propone para próximas investigaciones, llevar a cabo un muestreo aleatorio con un tamaño proporcional a la población total de estudiantes, con el objetivo de determinar si los datos siguen en la dirección que sugieren estos resultados mostrados en este pequeño estudio.

Así, en el mismo país, el estudio "Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación " realizado por Martínez Otero Pérez, V. en 2014 en España, tiene como objetivo evaluar la presencia de ansiedad en estudiantes universitarios y ofrecer pautas preventivas para cuadros de ansiedad en el mundo universitario. Para ello, se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para evaluar la presencia de ansiedad en 106 estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. Los resultados revelaron que un significativo porcentaje de alumnos presentaba niveles elevados de ansiedad, lo que tiene importantes implicaciones para la salud mental de los estudiantes universitarios. Además, se encontró que los niveles altos de ansiedad en los estudiantes de Educación tienen relevantes implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario. Otro resultado relevante es que se identificaron factores de riesgo que pueden contribuir a la ansiedad en estudiantes universitarios, como la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo social. A partir de estos resultados, se pueden extraer varias conclusiones importantes. En primer lugar, es necesario evaluar la ansiedad en estudiantes universitarios para poder implementar medidas preventivas y mejorar su salud mental. En segundo lugar, se debe promover la salud mental en la población universitaria y construir entornos universitarios saludables. Por último, se necesitan más investigaciones sobre la ansiedad

en estudiantes universitarios para obtener resultados más precisos y fiables y poder así desarrollar estrategias más efectivas para prevenir y tratar la ansiedad en este grupo de población.

En España, en el año 2017, Vicente E. Caballo, Isabel C. Salazar y su equipo de investigación llevaron a cabo un estudio titulado "Relación entre la ansiedad social, la autoestima y las habilidades sociales en una muestra universitaria". El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre la autoestima, la ansiedad social y las habilidades sociales en estudiantes universitarios, con el propósito de comprender cómo estos factores se interrelacionan y su impacto en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los participantes. Para lograr este objetivo, se utilizaron instrumentos específicos para evaluar la ansiedad social y las habilidades sociales en la muestra de estudiantes universitarios. Se examinaron las posibles diferencias de autoestima entre hombres y mujeres, así como la relación de la autoestima con la ansiedad social y las habilidades sociales. También, se analizaron las diferencias en la autoestima entre grupos de alta y baja ansiedad social, así como la alta y baja habilidad social dentro de cada sexo. Entre los hallazgos más relevantes, se encontró una asociación negativa y moderada entre la ansiedad social y la autoestima, asimismo, se identificaron diferencias significativas en la autoestima entre sujetos con alta y baja habilidad social, destacando que aquellos con alta habilidad social presentaban niveles más altos de autoestima. En cuanto a las conclusiones, se destacó la importancia de considerar de manera integral la autoestima, la ansiedad social y las habilidades sociales en la promoción del bienestar emocional y el desarrollo personal de los estudiantes universitarios en España. Además, estos hallazgos resaltan la relevancia de abordar estos factores en intervenciones psicológicas dirigidas a mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Por otro lado, en Latinoamérica, el estudio "Ansiedad social en estudiantes universitarios mexicanos: "prevalencia y variables psicosociales relacionadas" (2008), realizado por Rebeca Robles García, Rebeca Anahí Espinosa Flores, Andrea Celeste Padilla Gutiérrez, María Andrea Álvarez Rojas y Francisco Páez Agraz de la Universidad Iberoamericana de Ciudad de México en el año 2008, tuvo como objetivo principal determinar la prevalencia de la ansiedad social en estudiantes universitarios y explorar las variables psicosociales relacionadas con esta condición. Para lograr esto, los autores realizaron una evaluación psicométrica de la versión en español de la BFNE-II en población mexicana y solicitaron a un grupo de estudiantes de psicología que completaran la totalidad de los instrumentos de evaluación en forma azarosa y anónima. Los

resultados relevantes mostraron que la prevalencia de la ansiedad social en estudiantes universitarios fue del 23.5%, y que la ansiedad social se relacionó significativamente con la autoestima, la depresión y la evitación. Además, los autores concluyeron que la ansiedad social representa un problema de salud pública para la juventud, debido a su alta prevalencia y sus consecuencias negativas en los ámbitos personal, educativo y laboral. También destacaron la importancia de llevar a cabo intervenciones preventivas y terapéuticas tempranas para tratar la ansiedad social en los jóvenes universitarios. Por último, los autores señalaron que la ansiedad social se relacionó con características demográficas y psicológicas específicas, como el sexo, el estatus laboral y de pareja, las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional. En conclusión, este estudio proporciona información valiosa sobre la ansiedad social en estudiantes universitarios en México y destaca la necesidad de abordar esta condición de manera temprana y efectiva para mejorar la salud mental y el bienestar de los jóvenes universitarios.

En Perú, los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología presentan altos niveles de ansiedad social, lo que puede afectar su desempeño académico y su bienestar emocional. En este contexto, Pérez, J. y González, M. llevaron a cabo un estudio titulado “Creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes universitarios de Psicología” en el año 2018, con el objetivo de analizar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad social en esta población. Para ello, se realizó un estudio descriptivo correlacional, en el que se aplicaron pruebas de manera grupal a los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad privada en Lima. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y el coeficiente de correlación de Spearman. Entre los resultados más relevantes, se encontró una relación moderada y positiva entre las creencias irracionales y la ansiedad social en los estudiantes universitarios de Psicología. Además, se identificaron las creencias irracionales más comunes de esta población, siendo la necesidad de aprobación y la catastrofización las más destacadas. Así mismo, se encontró que la creencia irracional más relacionada con la ansiedad social fue la creencia irracional 6. Esta creencia se refiere a la idea de que la preocupación constante y la anticipación de posibles peligros o amenazas son necesarias para evitar consecuencias negativas. Sin embargo, esta creencia es irracional ya que puede llevar a la persona a experimentar ansiedad excesiva e interferir en su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas, En cuanto a las conclusiones del estudio, se destaca la importancia de abordar las creencias irracionales en la intervención de la ansiedad social en estudiantes universitarios. Asimismo, se sugiere la necesidad de implementar estrategias de prevención y

tratamiento de la ansiedad social en esta población. Por último, se resalta la relevancia de continuar investigando sobre este tema para mejorar la comprensión de los factores que influyen en la ansiedad social en estudiantes universitarios de Psicología. En conclusión, el estudio de Pérez y González proporciona información valiosa para el diseño de intervenciones y programas de prevención de la ansiedad social en estudiantes universitarios de Psicología en Lima.

También en Perú, en el año 2020, Jhosep Gullit Arroyo y Karla Mirian Millán llevaron a cabo un estudio titulado “Ansiedad social en estudiantes universitarios - Huancayo -2020” el cual fue realizado en la Universidad Peruana Los Andes, situada en Huancayo, con el propósito de investigar los niveles de ansiedad social en estudiantes del primer ciclo de la escuela profesional de psicología. Para lograr este objetivo, utilizaron un enfoque descriptivo simple y emplearon un cuestionario para recopilar datos relevantes. Los resultados obtenidos revelaron que la mayoría de los estudiantes presentaban niveles moderados de ansiedad social, siendo más común en mujeres que en hombres. Además, se observó que aquellos estudiantes que vivían en residencias universitarias experimentaban niveles más elevados de ansiedad social en comparación con aquellos que residían en sus hogares. También se encontró una asociación significativa entre la ansiedad social, la autoestima y la depresión. A partir de las conclusiones de la investigación, se sugiere la implementación de intervenciones psicológicas dirigidas a reducir la ansiedad social en los estudiantes, así como la creación de grupos de apoyo para mejorar su bienestar emocional. En resumen, este estudio proporciona información valiosa para comprender la ansiedad social en estudiantes universitarios, y puede ser de gran utilidad para el desarrollo de intervenciones que promuevan su bienestar emocional y su rendimiento académico.

En Ecuador, en el año 2020, William Marcelo Guaman Paguay realizó una investigación titulada “ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes en la carrera de psicología educativa de la universidad nacional de Chimborazo”, la cual tiene como objetivo el determinar la relación que existe entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes del séptimo semestre paralelos A y B de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad; el estudio aborda la ansiedad no desde un estado patológico sino como emoción repetida que percibimos las personas a veces en momentos de peligro o preocupación, la ansiedad nos sirve para poder tener un dominio en instancias difíciles, además el afrontamiento ha sido concretado como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona maneja para precisar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo. El enfoque de esta investigación

es cuantitativo, por el nivel de investigación es descriptivo y correlacional, la muestra fue de tipo no probabilística intencional estableciéndose en 58 estudiantes entre ellos 18 hombres y 40 mujeres. Dentro de las conclusiones de esta investigación podemos evidenciar que la gran mayoría de los estudiantes de séptimo semestre se encuentran en un nivel moderado de ansiedad, lo cual se muestra dentro del estudio se manifiesta en la preocupación de los estudiantes ante el miedo y la inseguridad para seguir adelante, además demuestra un desequilibrio en sus pensamientos perjudicando su concentración.

En Brasil, Pedro Henrique Batista de Freitas, Adriana Lúcia Meireles Isabely, Karoline da Silva Ribeiro, Mery Natali Silva Abreu, Waléria de Paula y Clareci Silva Cardoso (2023) realizaron una investigación titulada “Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida” en el cual se realizó un estudio transversal y un análisis multivariante junto al uso de la escala de la OMS de la ansiedad, incluyendo los dominios físico, psicológico, relaciones sociales y ambiente, con el fin de “evaluar la asociación entre la calidad de vida y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios del área de la salud” (p.1), de esta forma se encontró una asociación negativa entre la calidad de vida y los síntomas de ansiedad en el dominio ambiental. Estos resultados arrojaron puntuaciones disminuidas asociadas a la gravedad de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, los cuales evidenciaron la prevalencia e impacto que pueden generar en la calidad de vida de los estudiantes.

1.2.2 Nacionales

Por otro lado, también podemos observar cómo se ha venido investigando sobre la ansiedad social y sus implicaciones en diferentes ciudades y áreas de Colombia, enriqueciendo el conocimiento sobre las consecuencias de la ansiedad social en población universitaria, lo que permite además desarrollar estrategias para abordar la ansiedad social en el contexto nacional.

Una muestra de lo anterior mencionado es la investigación realizada por parte de estudiantes de la universidad de Antioquia del departamento de psicología del año 2015 titulada como “Ansiedad en estudiantes de primer semestre de psicología de la universidad de Antioquia sede Yarumal” realizado por Laura Cristina Atehortúa Echavarría y Jhon David López Zuluaga, en la cual se tiene como objetivo medir el nivel de ansiedad en los estudiantes de primer nivel del programa de Psicología de la Universidad de Antioquia, Sede Norte, y evidenciar una potencial

problemática que influye en la deserción académica y en el bajo rendimiento de los estudiantes. El estudio se llevó a cabo a partir de una muestra de 23 estudiantes de los diferentes programas académicos de la universidad con edades entre los 17 y los 24 años. Se evidenció con la investigación, que las mujeres tienden a ser más ansiosas que los hombres y que los participantes de mayor edad presentan menos ansiedad que los más jóvenes.

En el año 2016, los investigadores Gómez, Pineda y Martínez llevaron a cabo un estudio titulado “Ansiedad social y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la región Caribe colombiana”. El objetivo principal de este estudio fue examinar la relación entre la ansiedad social y el rendimiento académico en una muestra de 508 estudiantes pertenecientes a diferentes carreras de una universidad pública en la región Caribe colombiana. Para lograr este objetivo, se utilizaron la Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A) y el promedio académico como medidas de las variables de interés. Los resultados más relevantes mostraron que el 23.8% de los estudiantes presentó niveles elevados de ansiedad social, siendo más frecuente en mujeres que en hombres; también se encontró una asociación negativa entre la ansiedad social y el rendimiento académico, especialmente en las dimensiones de miedo a la evaluación negativa y malestar general además de que la carrera profesional y el semestre cursado también influyeron en el nivel de ansiedad social y el rendimiento académico. Las conclusiones del estudio señalaron en primer lugar que la ansiedad social es un problema frecuente y relevante entre los estudiantes universitarios de la región Caribe colombiana, así mismo la ansiedad social tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual puede tener consecuencias desfavorables para su desarrollo personal y profesional, el estudio recomienda la implementación de programas preventivos e intervenciones dirigidas a reducir la ansiedad social y mejorar el rendimiento académico en esta población.

De igual manera, en esta misma región, el estudio realizado titulado como “relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad del Caribe colombiano” Esta investigación tiene como objetivo establecer una relación entre los diferentes niveles de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento que presentan los jóvenes universitarios, fue realizada por Kattia Cabas Hoyos, María F. Cabas Manjarrés, Nadia De La Espriella, Nuyed Germán Ayala, Loreina Martínez Burgos, Ilse Villamil Benítez, Alicia Uribe-Urzola en el año 2019, es una investigación de tipo cuantitativo y transversal, conformada por una muestra de 216 jóvenes, a quienes se le administraron escalas como la de Afrontamiento para Adolescentes – ACS y la forma C de la Escala de Ansiedad Manifiesta para Adultos - AMAS, además las variables de estudio se

compararon en relación al género mediante una prueba T de *Student*. Los resultados dieron cuenta de que a pesar de que los hombres muestran mayor tendencia a la ansiedad, no se encuentran diferencias significativas, y en cuanto a los estilos y estrategias de afrontamiento se encontró que las mujeres usaron de manera significativamente mayor las estrategias. Por otro lado, se encontró un gran número de correlaciones entre subescalas de ansiedad y el estilo improductivo, los resultados de este estudio mostraron que a medida que los adolescentes empleaban la estrategia hacerse ilusiones, aumentaba la inquietud/hipersensibilidad, un estilo improductivo lleva a que el adolescente se descentre de la situación problema, pero no lo resuelve.

Por su parte, en el año 2019 los estudiantes Katherine Arrieta Vergara, Natalia Fortich Mesa, Lesbia Tirado Amador y Miguel Simancas Pallares elaboraron un artículo titulado “Trastornos mentales comunes y factores asociados en estudiantes de Odontología en Cartagena, Colombia”, con el fin de “estimar la asociación entre trastornos mentales comunes y factores relacionados” (p.10) mediante un estudio de corte transversal en 858 estudiantes de odontología con un cuestionario estructurado para evaluar la presencia de los TMC (ansiedad, depresión y trastornos somatoformes) la cual tuvo una alta prevalencia en los resultados de la investigación, lo cual señala que deben adoptarse medidas preventivas a corto plazo, como apoyo psicopedagógico continuo para estudiantes e intervención psicológica para estudiantes (y familiares) que reportan haber sufrido abusos en el pasado. Además, los futuros profesionales de la salud deben tomar conciencia de la importancia de mantener su salud física y mental, la cual puede tener impacto en su capacidad de asistencia al paciente.

Cabe agregar que, en Bogotá en el año 2020, la Fundación Universitaria Juan N. Corpas realizó el estudio titulado “Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal” en el cual se tiene como objetivo determinar la prevalencia de ansiedad y factores de riesgo asociados, en estudiantes de una facultad de Medicina, con el fin de aportar información para el diseño de estrategias de prevención e intervención. la investigación constó de una muestra de 1028 estudiantes de Medicina de primer a décimo semestres, se aplicó un cuestionario estructurado, autoadministrado, que contenía variables sociales, demográficas y académicas, y las correspondientes a la Escala de Ansiedad de Zung y la Escala de Cage para abuso de alcohol. Se determinó la prevalencia de ansiedad global y por semestre y se determinó el Odds Ratio (OR) para cada una de las variables analizadas. Además, dentro de los resultados de este estudio se muestra el hallazgo de una elevada

prevalencia de ansiedad en la población y se identifican factores de riesgo que pueden aportar información para el diseño de estrategias de prevención y seguimiento. También, como resultados se evidencia que 27,52% de los estudiantes no presentaba ansiedad; 67,80% ansiedad leve; 3,40% ansiedad moderada y 1,26% ansiedad grave. Los factores de riesgo que se obtuvieron durante esta investigación fueron el sexo femenino, el vivir solo, menos de 5 horas semanales de esparcimiento, falta de tiempo para tomar alguna de las comidas, dormir menos de 5 horas diarias, sueño no reparador, sentirse discriminado, desplazamiento hacia la universidad mayor de 90 minutos.

Por último, a nivel nacional, abordaremos el estudio perteneciente a la línea de investigación Colectivos Universitarios y al proyecto de investigación Dinámica Psicosocial en estudiantes universitarios (DISEU), ambos declarados ante la Universidad de Cartagena. la investigación titulada “Ansiedad y depresión identificadas con la escala de Goldberg en estudiantes universitarios del área de la salud” (2020) fue realizada por Álvaro Monterrosa Castro, Estéfana Ordosgoitia Parra y Teresa Beltrán Barrios, aplicado en 697 estudiantes que formaban parte de las carreras de medicina, enfermería y química farmacéutica a quienes se les aplicó la escala de ansiedad y depresión de Goldberg, en la cual se obtuvo en los resultados una alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en el grupo de jóvenes universitarios de las áreas de la salud y gran cantidad de factores psicosociales en el entorno juvenil, además de factores inherentes a la vida universitaria, costumbres, hábitos, y actividades recreativas que se asociaron significativamente.

1.2.3 Locales

Finalmente, en el ámbito local, en Medellín, el trabajo realizado por Nicolás Rodelo Sánchez, en el año 2021, en la Universidad de Antioquia, titulado “la percepción del efecto de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología”, se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo, basado en la importancia del discurso de los sujetos y sus aspectos emocionales con el objetivo de “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” (p.14) se encontró que este acercamiento a la narración de los sujetos junto a la teoría de la emoción de Feldman Barret permitió ampliar la comprensión acerca de cómo cada persona constituye sus propias vivencias de ansiedad desde aspectos subjetivos y objetivos y también el

cómo esto mismo puede llegar a tener efectos negativos en el rendimiento académico de los estudiantes. Por otro lado, se debe tener en cuenta que cuando los estudiantes cuentan con mecanismos de afrontamiento ante la ansiedad, redes de apoyo o procesos terapéuticos esto suele ser efectivo para sobrellevar el malestar que sienten y sobreponerse de las vivencias negativas, impidiendo así afectaciones en su vida académica u otras áreas.

Asimismo, en el año 2015, el trabajo de investigación elaborado por Diana Pérez Restrepo, Stefanía Rivera Ocampo y Jessica Gómez Martínez nombrado “prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo “determinar la prevalencia de ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Medellín y su asociación con aspectos sociodemográficos y académicos” (p.79), para el cual se llevó a cabo el análisis de prevalencia mediante 200 estudiantes seleccionado por muestreo probabilístico estratificado y haciendo la tamización de ansiedad con la escala de Zung. En donde se halló una elevada prevalencia de ansiedad, un importante problema de salud, ya que ocupa los primeros renglones en cuanto a motivos de consulta psicológica y psiquiátrica. Lo que además implica que en estudiantes universitarios el problema es mayor, dada su prevalencia de casi el doble frente al promedio nacional. Por ende, se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas, identificar estudiantes de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna.

2. Justificación

La presente investigación enfocada en la ansiedad social, beneficia a los jóvenes pertenecientes a la facultad de ciencias sociales y humanas, quienes por medio de las redes sociales han dado el primer paso para visibilizar las afectaciones subjetivas que han percibido debido a los síntomas de ansiedad social, ya que estos han ido permeando gran parte de la vida de los estudiantes interfiriendo en las actividades cotidianas, y en especial en las del ámbito académico, las cuales pueden estar acompañadas de intenso malestar ante situaciones que impliquen la interacción con los demás.

Por lo tanto, el comprender este asunto nos permite identificar las necesidades específicas de estos estudiantes, lo cual es fundamental para desarrollar y mejorar los recursos de apoyo disponibles, además de implementar herramientas y proporcionar programas de acompañamiento, terapias y grupos de ayuda, que les brinde a los estudiantes una red de apoyo sólida y accesible que contribuya a disminuir los síntomas de ansiedad social que presentan las personas involucradas en la investigación y la comunidad en general que se identifica con los síntomas, conductas y consecuencias de esta problemática.

Además, este proyecto de investigación puede promover una mayor comprensión y empatía por parte de compañeros, educadores y la comunidad en general, respecto a la influencia que tienen las personas en la salud mental de los demás, lo que a su vez lleva a la creación de entornos educativos más acogedores para los estudiantes que enfrentan este tipo de ansiedad.

3. Objetivos

3.1. General

Comprender las afectaciones subjetivas de la ansiedad social en los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias sociales y humanas.

3.2. Específicos

- Identificar las diversas implicaciones psicológicas de la ansiedad social.
- Visibilizar las consecuencias de la presencia de los síntomas de ansiedad social en la vida universitaria.
- Reconocer los efectos psicosociales de la ansiedad social en la vida futura.
- Evidenciar la importancia del abordaje temprano de la ansiedad social.

4. Referente conceptual

4.1. Enfoque teórico

Para lograr una mayor comprensión de la temática sobre ansiedad social, es necesario realizar una búsqueda que permita profundizar y aumentar el conocimiento respecto a este objeto de estudio teniendo en cuenta los referentes conceptuales que se abordan en la investigación orientados principalmente por un enfoque cognitivo, desde el cual es explicado por el Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas como: “el estudio de los procesos mentales que subyacen a nuestra habilidad para percibir el mundo, entender y recordar nuestras experiencias, comunicar con otras personas y controlar nuestro comportamiento” (s.f. párr. 1) considerando también las contribuciones a la teoría desde otras perspectivas, como por ejemplo, los aportes del enfoque psicosocial, el cuales definido por Medina (2007) como:

Un paradigma que establece interdependencia entre lo psicológico y lo social, en la perspectiva psicológica se ubican los recursos internos de la persona, como proyecto de vida, la creatividad, el sentido del humor, la inteligencia, la experiencia, la motivación al logro, entre otros y desde lo social se hallan las interacciones entre los diferentes ámbitos de socialización (p.185).

A continuación, se exponen las categorías teóricas esenciales que sustentan el tema de investigación.

4.2 Categorías Teóricas

Para lograr una mayor comprensión de la temática sobre ansiedad social, es necesario realizar una búsqueda conceptual que permita profundizar y aumentar el conocimiento respecto a este objeto de estudio, teniendo en cuenta los referentes teóricos que se abordan en la investigación, orientados principalmente por un enfoque cognitivo-conductual, considerando también los aportes relevantes a la teoría desde otras perspectivas. A continuación, se exponen las categorías teóricas esenciales que sustentan el tema de investigación.

4.2.1 Juventud

Para comenzar es importante abordar el referente conceptual juventud, no solo por ser la población objeto de estudio, sino porque también es un concepto comúnmente usado para hacer referencia a determinada población sin que se profundice mucho en su definición, la cual es de suma importancia para comprender mejor la problemática de la ansiedad social.

Por esto, autores como Souto (2007, citando a Ortega, et. al, 1993), ubican la juventud en un rango entre la adolescencia y los primeros años de vida adulta, y la definen como “un grupo de personas que siendo contemporáneas y coetáneas presentan cierta relación de coexistencia, es decir, que tienen intereses comunes, inquietudes analógicas o circunstancias parecidas” (p.179), destacando además la importancia de esta etapa de vida, considerada como “clave en la afirmación de la mayoría de los criterios personales y en la adquisición de una identidad propia por parte de las generaciones” (p.179).

Por otro lado, Dávila (2004, citando a Abramo, 1994) se refiere a la juventud como:

Una franja de edad, un período de vida, en que se completa el desarrollo físico del individuo y ocurren una serie de transformaciones psicológicas y sociales, cuando éste abandona la infancia para procesar su entrada en el mundo adulto. Sin embargo, la noción de juventud es socialmente variable. La definición del tiempo de duración, de los contenidos y significados sociales de esos procesos se modifican de sociedad en sociedad y, en la misma sociedad, a lo largo del tiempo y a través de sus divisiones internas. Además, es solamente en algunas formaciones sociales que la juventud se configura como un período destacado, o sea, aparece como una categoría con visibilidad social (p. 92).

De otro modo, Souto (2007) define la juventud como:

El periodo de la vida de una persona en el que la sociedad deja de verle como un niño, pero no le da un estatus y funciones completas de adulto. Como etapa de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta, se define por las consideraciones que la sociedad mantiene sobre ella: qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga (p.171).

Sin embargo, en esta etapa se espera que los jóvenes empiecen a tomar sus propias decisiones en las diferentes áreas de sus vidas y que esto les permita desarrollar una autonomía en donde “la sociedad les exige una postura clara y definida ante ellos mismos y ante su contexto social inmediato” (Souto, 2007, p.171).

No obstante, la juventud es considerada por Souto (2007, citando a Hall, 1904) como:

Un periodo de tensión y desorden emocional, de confusión interna e incertidumbre, que en la mayoría de los casos llevaba a desequilibrios emocionales que podían provocar desórdenes, desviaciones y neurosis, que comúnmente se expresan en conductas egoístas, crueles o criminales (p.178).

También es común de esta etapa que se presenten, según Souto, “(...) acciones juveniles caracterizadas por su inseguridad, radicalidad y confusión; aunque en otros casos, se ha destacado la capacidad de cambio y la flexibilidad de los jóvenes” (2007, citando a Laín, 1945).

Asimismo, Souto menciona que Freud y sus seguidores impulsaron la definición de este periodo de la vida como innatamente difícil y problemático, además de universal, es decir, presente en todas las sociedades humanas (2007, citando a Freud, 1990).

4.2.2 Ansiedad

Debido a las diversas implicaciones mencionadas que deben afrontar las personas al llegar a esta etapa de la juventud, se pueden desarrollar diferentes problemáticas, entre estas la ansiedad, algo común entre la población joven, la cual es definida en la teoría cognitiva como:

Una respuesta emocional compleja que se activa ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva permite al sujeto relevar y analizar información relevante sobre la situación, los recursos y el resultado esperado, para estratégicamente actuar en consecuencia. Esta posee una función eminentemente adaptativa cuya finalidad es guiar el comportamiento para lidiar con circunstancias anticipadas como aversivas o difíciles. En intensidad moderada impulsa y mejora el desempeño físico e intelectual, moviliza al sujeto para la resolución de problemas y favorece la adaptación en contextos novedosos o aversivos (Díaz & De la iglesia 2019, citando a Barlow & Durand, 2001; Clark & Beck, 2012, p.43).

Además, de poseer estas características adaptativas también la ansiedad se puede presentar como un estado que impulsa acciones en pro de la supervivencia, ya que son un “conjunto de respuestas emitidas por diferentes especies frente a un peligro real o potencial (...) y aparece cuando se detecta un peligro o amenaza o ante la presencia de estímulos ambiguos, innatos o aprendidos” (Becerra, et. al, 2007, p.75). Esto apoyado por Díaz & De la iglesia, al explicarla como “una respuesta interna que avisaba de un peligro” (2019, citando a Freud, 1933, p.44).

En este punto, cabe agregar, además, la diferencia entre ansiedad como una reacción adaptativa a un término patológico. En el Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos, se expone que:

Todos enfrentamos ansiedad personal y miedos que son parte de nuestra vida cotidiana, pero si la ansiedad y los miedos son permanentes y abrumadores e interfieren de forma drástica en la vida cotidiana de forma desproporcionada y demasiado prolongada, constituye una ansiedad patológica o anormal (Fernández et al, 2012, p. 467).

Así, para Fernández, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual (2012, p.467).

También, otro desencadenante de ese malestar generado por la ansiedad, mencionado por Becerra, et al (2007) es:

La presencia de un conflicto, en el cual el individuo necesita escoger entre dos situaciones simultáneas e incompatibles entre sí: la elección de una elimina la otra alternativa. Este conflicto puede ser del tipo aproximación-evitación, involucrando una situación atrayente o recompensadora y otra aversiva o desagradable. Así, al evitar la situación aversiva evita también la recompensadora mientras que aceptar la recompensadora trae junto la situación aversiva (p.77).

Por consiguiente, esta conducta evitativa provocada por la ansiedad se puede evidenciar fácilmente en la ansiedad social, ya que es el comportamiento más común en las personas que se

encuentran en este estado debido a que evaden las situaciones que les generan conflicto o un estado de malestar.

4.2.3 Ansiedad Social

La teoría cognitiva de la ansiedad se basa en la idea de que los pacientes con trastornos de ansiedad tienen una estructura cognitiva disfuncional que les lleva a producir ciertos sesgos en todos los aspectos del procesamiento de la información (Luterek et al., 2003, p. 3).

Según los autores del artículo “Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno de ansiedad social: teoría y práctica”, la ansiedad social se define como: “un trastorno psicológico caracterizado por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales o de rendimiento en las que la persona teme ser juzgada o evaluada negativamente por los demás” (Luterek et al., 2003, p. 3).

Por otro lado, desde la teoría psicoanalítica y freudiana se utiliza el término neurosis fóbica, el cual es considerado por Stork como “miedo irracional a un objeto (lugar, persona o situación) que nos hace sentir amenazados” (2019, citando a Freud, 1895, p. 117).

De acuerdo con Stork (2019), desde un enfoque de la perspectiva psicodinámica, la ansiedad social se entiende como un conflicto interno que surge de la interacción entre los impulsos, deseos inconscientes y las restricciones impuestas por la realidad en la sociedad. A través de esta teoría, la ansiedad social puede ser el resultado de experiencias traumáticas o conflictos no resueltos en las etapas tempranas del desarrollo, especialmente en la relación con figuras de autoridad o modelos parentales. Estos conflictos inconscientes generan angustia y dificultades para establecer vínculos sociales, ya que la persona experimenta miedo intenso a ser juzgada, rechazada o humillada por los demás (p.1).

4.2.4 Factores psicosociales

Cabe mencionar además los efectos psicosociales que trae consigo la ansiedad, pues cuando hablamos de estos hacemos referencia en general a las afectaciones tanto mentales, emocionales y sociales que puede generar la ansiedad social en el individuo que lo presente, en ese mismo orden de ideas, es importante agregar que los factores subjetivos también son influenciados por la

evaluación que el individuo hace de su propia vida en función del nivel de satisfacción que experimenta en las áreas más importantes de su existencia (García & González, 2000, p. 590).

Algunos de los factores psicosociales que se pueden identificar y hacen parte de la ansiedad social según el DSM-5 son:

Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. Algunos ejemplos son las interacciones sociales (p. ej., mantener una conversación, reunirse con personas extrañas), ser observado (p. ej., comiendo o bebiendo) y actuar delante de otras personas (p. ej., dar una charla) (2014, Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, p. 202).

También, se señala en el DSM-5 que las personas con este tipo de ansiedad suelen tener “miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (es decir, que lo humille o avergüence; que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas)” (p. 202).

La ansiedad social se posiciona como una problemática que conlleva un grado de incidencia significativa en la salud mental, ocasionando deficiencias y cierto grado de discapacidad a quienes la presentan de manera significativa, interfiriendo en la vida diaria, en relaciones personales, afectivas, laborales, entre otras. Según García & González (2000) las afectaciones en distintas áreas de la vida humana evidencian cómo el bienestar subjetivo es esencial para la salud en general. “Sentirse bien conduce a mayor productividad, sociabilidad y creatividad, así como a una visión positiva del futuro” (p. 587).

Una situación que usualmente experimentan las personas con ansiedad social es la coexistencia con otros problemas de salud mental ya que la ansiedad social incrementa el riesgo de que se presenten trastornos como las fobias y trastorno de pánico; además de presentar una comorbilidad con trastornos del ánimo, especialmente con cuadros depresivos, con el suicidio, el consumo de sustancias y con trastornos asociados a factores somáticos, generando como consecuencia deterioro en la calidad de vida (Rueda, et al, 2009, p.1.) La cual es considerada por García & González (2000) como una construcción subjetiva que parte de la valoración que hace el sujeto sobre su propia vida, además, de compartir similitudes con el término de bienestar en el ámbito social y de estado de salud en el ámbito médico, conocida también como calidad de vida de salud y de satisfacción vital en el campo psicológico (p. 590).

Es importante tener en cuenta, además, que las competencias sociales cumplen un papel de eficiencia en cuanto al área de las relaciones interpersonales, por lo que son altamente deseables y de gran valor en el estado de salud mental de un individuo y de aquellos con quienes entra en contacto (Rueda, et al, 2009, p.3). Si los comportamientos y el grado de habilidad social resultan desadaptativos, las consecuencias pueden llevar a manifestar problemas de salud mental, y entre los problemas de salud pública, es común que las personas con ansiedad social sean propensas al alcoholismo, la adicción a drogas, el desempleo, el aislamiento y la soledad.

4.2.5 Salud mental

Un concepto importante para comprender el bienestar de las personas es el de “salud mental”. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022), la salud mental es el “estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (p.1). Además, la OMS explica que este concepto comprende que la salud mental va más allá de la ausencia de enfermedades o trastornos mentales, también implica la capacidad de adaptarse y relacionarse activamente en la sociedad. De igual forma la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, aumenta el riesgo de padecer problemas de salud mental (p.1).

Además, la OMS (2004) explica que:

La salud mental de cada persona puede verse afectada por factores y experiencias individuales, la interacción social, las estructuras y recursos de la sociedad, y los valores culturales. Está influenciada por experiencias de la vida diaria, experiencias en la familia y la escuela, en las calles y en el trabajo (p.15).

Asimismo, la salud mental es un componente esencial de la salud y el bienestar que respalda nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y moldear nuestro entorno. Así también, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reconoce a la salud mental como un derecho humano fundamental y un factor clave para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Según la ley 1616 de 2013 en Colombia:

La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Congreso de la República, 2013, art. 3).

Por otro lado, desde la perspectiva conductual, Restrepo et al. (2012) expone que la salud mental se entiende como el estado en el cual una persona presenta un equilibrio y funcionamiento adaptativo en sus conductas y emociones. De este modo, se enfoca en la observación y modificación de los comportamientos y en el aprendizaje de nuevas habilidades y respuestas ante estímulos desencadenantes. Mientras que Carrazana (2002) explica que, para el enfoque humanista, “la salud mental no es la ausencia de síntomas o enfermedades, sino un proceso de realización personal, sin tener en cuenta el nivel mental, las capacidades o incapacidades físicas, ni las disfunciones mentales” (p.15). Por ende, en este enfoque se hace énfasis en los aspectos positivos de las personas, donde hay una tendencia al desarrollo personal en cada persona, el cual se da según sus posibilidades y potenciales.

De acuerdo con Restrepo et al. (2012, p. 2), existen otros enfoques discuten las concepciones de salud mental que se configuran a partir de los enfoques biomédico, comportamental y socioeconómico, los cuales se explican a continuación:

- Enfoque biomédico: En este enfoque, la salud mental se entiende como la ausencia de enfermedad mental. Se enfoca en la identificación y tratamiento de trastornos mentales específicos. Se centra en la perspectiva médica y en la aplicación de intervenciones farmacológicas y terapias psicológicas para abordar los trastornos mentales.
- Enfoque comportamental: En este enfoque, la salud mental se relaciona con la adaptación del individuo al entorno. Se enfoca en la modificación de conductas problemáticas y en el fortalecimiento de habilidades y estrategias de afrontamiento. Se centra en la terapia conductual y en la promoción de cambios en el comportamiento para mejorar la salud mental.

- Enfoque socioeconómico: En este enfoque, la salud mental se relaciona con el bienestar social. Se enfoca en la promoción de condiciones sociales y económicas favorables para la salud mental. Considera factores como la equidad, la justicia social y el acceso a recursos y oportunidades. Busca abordar las desigualdades sociales y económicas que pueden afectar la salud mental de las personas.

En conclusión, la salud mental es un concepto amplio y dinámico que implica el bienestar mental, la adaptación y la participación social. La salud mental está determinada por múltiples factores que pueden favorecerla o deteriorarla. Por eso, es fundamental garantizar el derecho a la salud mental y promover acciones que la protejan y la mejoren, por ejemplo, la OMS (2022) menciona que los estados que hacen parte de ésta se comprometieron a aplicar el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, el cual tiene como objetivo mejorar la salud mental por medio de un liderazgo y una gobernanza más eficaces, la prestación de una atención completa, integrada y adaptada a las necesidades en un marco comunitario, la aplicación de estrategias de promoción y prevención, y el fortalecimiento de los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones. (OMS, 2022).

5. Diseño metodológico

5.1 Enfoque

La presente investigación se realiza desde un enfoque cualitativo, el cual utiliza diversos instrumentos que permiten recolectar información de la problemática en determinado contexto y de las diferentes implicaciones que tienen las personas involucradas, con lo cual se puede llevar a cabo una interpretación y análisis tanto del objeto de estudio como del contexto en el que se desenvuelve. Los autores Blasco y Pérez (2007) señalan que, “la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” (p.25). Por ende, es pertinente abordar el objeto de estudio desde este enfoque ya que permite conocer las vivencias subjetivas de las personas que tienen síntomas de ansiedad social en el contexto universitario y las afectaciones de esta problemática.

Desde este enfoque la metodología propuesta es la fenomenológica, la cual según De los Reyes (2019, citando a Husserl, 1999) define como el “estudio de los fenómenos tal como los experimenta el individuo, con el acento en la manera exacta que un fenómeno se revela en sí a la persona que lo está experimentando, en toda su especificidad y concreción” (p. 295). De esta manera se puede dar cuenta de las diversas vivencias, perspectivas, sensaciones, implicaciones y/o afectaciones que tienen las personas con estos síntomas de ansiedad en entorno universitario desde una experiencia e interpretación subjetiva.

5.2 Categorías de análisis

- Ansiedad social
- Afectaciones a la salud mental
- Impactos en la calidad de vida (consecuencias psicosociales)

5.3 Caracterización poblacional

La investigación está conformada por jóvenes (entre 18 y 28 años) de la Universidad de Antioquia estudiantes de carreras de la facultad de ciencias sociales y humanas que se encuentren

en cualquier semestre de su formación profesional. La población total de la Facultad en 2023 es de 2230 estudiantes activos. Por tanto, se realiza un cuestionario on line, tomando como muestra representativa a 150 participantes. se concretaron 93 cuestionarios diligenciados. De los cuales se seleccionaron 5 participantes que voluntariamente accedieron a entrevistas individualizadas, las cuales se caracterizan a continuación con sus respectivas convenciones para el análisis.

Tabla 1

Información sociodemográfica de las estudiantes entrevistadas

Estudiante*	Género	Edad	Carrera	Semestre
E.1.	Femenino	18-21	Antropología	6
E.2.	Femenino	18-21	Psicología	4
E.3.	Femenino	18-21	Psicología	7
E.4.	Femenino	22-25	Psicología	2
E.5.	Femenino	18-21	Sociología	6

*Convención para mantener anonimato de las participantes.

5.3.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes de pregrado de la FCSH
- Con disposición de responder al cuestionario propuesto
- Estudiantes que autoricen su participación en el estudio con el consentimiento informado

5.3.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no hagan parte de la UdeA
- Estudiantes de la UdeA que no sean de la FCSH
- Menores de edad
- Personas fuera del rango de edad determinado

5.4 Trabajo de campo

Para poder llevar a cabo la recolección de datos se solicita la colaboración a la FCSH para el envío de un cuestionario on line sobre la ansiedad social a los correos institucionales de los estudiantes de dicha facultad, seleccionados como muestra representativa, en donde se realiza una recolección de datos de los participantes que voluntariamente acceden a responder y hacer parte del presente estudio.

Posteriormente, se contacta a 5 estudiantes que, luego de hacer el análisis de la información obtenida del cuestionario, presenten en sus respuestas una tendencia alta asociada a síntomas de ansiedad social, para así desarrollar (con los que accedan a continuar en el estudio) una entrevista semiestructurada para profundizar e indagar más respecto a esta temática, recolectando la información relatada por los participantes desde una experiencia subjetiva en cuanto a los síntomas, sensaciones, comportamientos y posibles consecuencias de la ansiedad social en el contexto universitario y la cotidianidad vital, que posteriormente permitirán un análisis entorno a esta problemática de salud mental.

5.5 Instrumentos

En el presente proyecto de investigación sobre la ansiedad social en contextos universitarios, se emplearán diferentes instrumentos cualitativos en consonancia con el enfoque cognitivo. Estos instrumentos fueron seleccionados con el objetivo de obtener una comprensión profunda y detallada de las experiencias, percepciones y emociones de los participantes, permitiendo un análisis enriquecedor de la problemática.

En primer lugar, se diseñará un cuestionario on line puntual con variables cualitativas, que permitan abordar de manera más eficaz la perspectiva de las personas en cuanto a la ansiedad social. Estas respuestas serán el insumo base para luego realizar un análisis más detallado de estas afectaciones subjetivas.

Posteriormente, se utilizará una entrevista semiestructurada, la cual tendrá un guión de guía diseñado para abordar aspectos clave relacionados con la ansiedad social en el contexto universitario. Este guión contemplará dimensiones como las situaciones desencadenantes de ansiedad, los pensamientos automáticos negativos, las estrategias de afrontamiento utilizadas, las

percepciones de apoyo social y los efectos de la ansiedad social en el desempeño académico y social de los estudiantes.

La combinación de estos instrumentos permitirá profundizar dicha problemática de la ansiedad social capturando las experiencias subjetivas de los participantes en el contexto universitario.

5.6 Análisis de información

Posterior a la recolección de los datos se realiza una sistematización de la información que consiste en una clasificación de la información obtenida, mediante una categorización y codificación tanto del cuestionario on line como de las entrevistas semiestructuradas.

Esta información se vacía en un Excel determinado por las categorías de análisis, a partir de lo cual, se procede a realizar la teorización del estudio mediante el informe de investigación desde el análisis de los resultados.

6. Consideraciones éticas

En el presente proyecto sobre *"Ansiedad social: afectaciones subjetivas en contextos universitarios con estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias sociales y humanas UdeA 2023"*, se han aplicado rigurosas consideraciones éticas basadas en el Código Deontológico y bioético de psicología, que garantizan la integridad y el bienestar de los participantes. De acuerdo con el artículo 4 del código, se ha priorizado la integridad científica en todas las etapas de la investigación, asegurando la transparencia en la recolección, análisis y presentación de los datos.

Asimismo, el artículo 5 ha sido fundamental al respetar la autonomía de los participantes, obteniendo un consentimiento informado adecuado y asegurando la confidencialidad y privacidad de la información recopilada. Además, el artículo 7, centrado en la justicia y equidad, ha orientado la selección de los participantes para garantizar una muestra diversa y representativa de los estudiantes universitarios.

Finalmente, el artículo 9 ha impulsado la divulgación y difusión responsable de los resultados, asegurando la honestidad en la interpretación de los hallazgos. Estas consideraciones éticas basadas en el Código Deontológico han sido pilares fundamentales para asegurar la validez y el impacto positivo de nuestra investigación sobre la ansiedad social subjetiva en contextos universitarios, al tiempo que se respeta y protege a los participantes involucrados.

7. Análisis de resultados

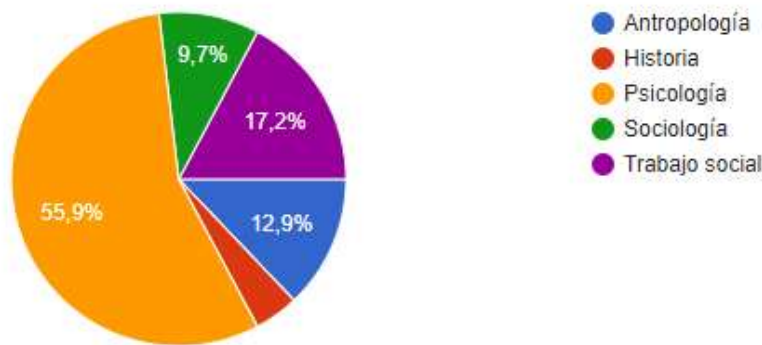
Con base en la información obtenida a lo largo de este estudio sobre la ansiedad social, el cual tiene como objetivo comprender las afectaciones subjetivas de la ansiedad social en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias sociales y humanas, es importante hacer un análisis exhaustivo de dicha información basándonos en la pregunta de investigación: ¿Cómo desde una perspectiva subjetiva se afectan las áreas de la vida de los estudiantes universitarios consecuencia de los síntomas emocionales y conductuales ocasionados por la ansiedad social? Para este análisis se toma en cuenta los conceptos referenciados previamente en los antecedentes y el referente conceptual. Así, este apartado busca comprender el fenómeno de la ansiedad social y sus implicaciones subjetivas a partir de las siguientes categorías de análisis: *Ansiedad social, Afectaciones a la salud mental, Impactos en la calidad de vida (consecuencias psicosociales)*. No obstante, antes de su desarrollo es importante presentar un contexto de los estudiantes de la FCSH que participaron inicialmente del cuestionario on line.

7.1 Contexto de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas – FCSH – UdeA.

El cuestionario online aplicado a estudiantes de la FCSH para conocer sobre las expresiones de la ansiedad social, arroja en principio, diferentes características sociodemográficas de los estudiantes participantes. Lo que nos deja como resultado una muestra diversa en cuanto a la participación por carrera, el género, el rango de edad y el semestre académico en el que se encontraban los estudiantes al momento de la investigación.

La difusión del cuestionario se envió a todos los estudiantes de la facultad, sin embargo, al momento de graficar y analizar la participación, se pudieron observar diferentes prevalencias en cuanto a la cantidad de participantes por cada carrera como muestra la **Figura 1**.

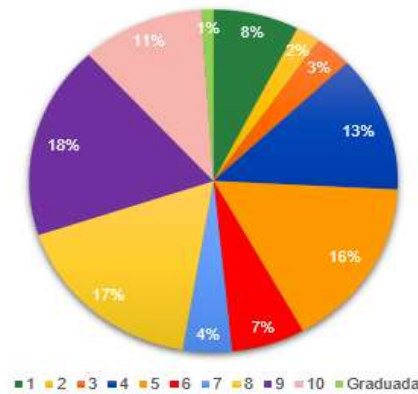
Figura 1
Carrera



Se puede evidenciar una predominancia de estudiantes de psicología, con una participación del 55,9% (52/93 encuestados). Esto puede deberse a que los estudiantes de psicología debido a las características propias de la carrera pueden presentar mayor interés en temáticas de salud mental, en este caso sobre la ansiedad social, la cual es reconocida como un problema común en nuestra sociedad actual. Según el estudio “Salud mental en estudiantes de la carrera de Psicología” (Morales et al., 2013) los estudiantes de psicología son más propensos a sufrir ansiedad debido a la presión académica, la exposición constante a situaciones emocionalmente desafiantes y la necesidad de empatizar con los demás en su futura profesión. Estos autores mencionan que “los estudiantes de psicología consultan por síntomas ansiosos y depresivos con mayor frecuencia en comparación con otros motivos de consulta y otras disciplinas” (p.3). Por lo tanto, es posible que los estudiantes de psicología y áreas relacionadas con el bienestar psicológico sean más conscientes de su propia salud mental y estén más dispuestos a participar en encuestas relacionadas con temáticas afines, como la ansiedad social en nuestro caso. En contraste, la menor participación fue por parte de estudiantes de historia con un porcentaje de 4,3% (4 personas), lo cual podría indicar, a su vez, que esta disciplina quizás no pone tanto énfasis en cuestiones directamente vinculadas con la salud mental o la subjetividad, si no sobre los enfoques históricos que suelen estar más distantes de las áreas de estudio que abordan la psicología humana, lo que podría contribuir a una participación menor por parte de estos estudiantes.

Respecto al semestre en el que se encuentran estudiando al momento de ser encuestados los resultados son diversos como se observa en la **Figura 2**.

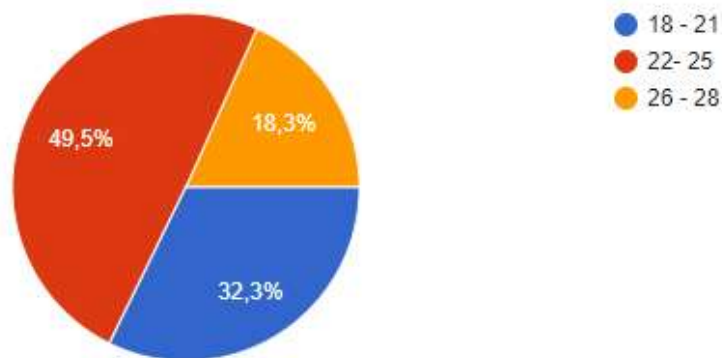
Figura 2
Semestre actual



Estos resultados muestran que entre el 4-5 y 8-9 semestre hay un porcentaje más alto de participación en la investigación, lo cual puede deberse a diversos factores (divulgación de la información, interés en la temática, colaboración, pregrado, etc.). Sin embargo, se puede inferir que no hay una alta correlación entre el semestre y el interés (mayor o menor) por participar en esta investigación respecto a la ansiedad social debido a que los resultados fueron variados.

Por otro lado, al hacer la clasificación por edades se evidencian diferencias en cuanto a los porcentajes de participación como se expone en la **Figura 3**.

Figura 3
Edad

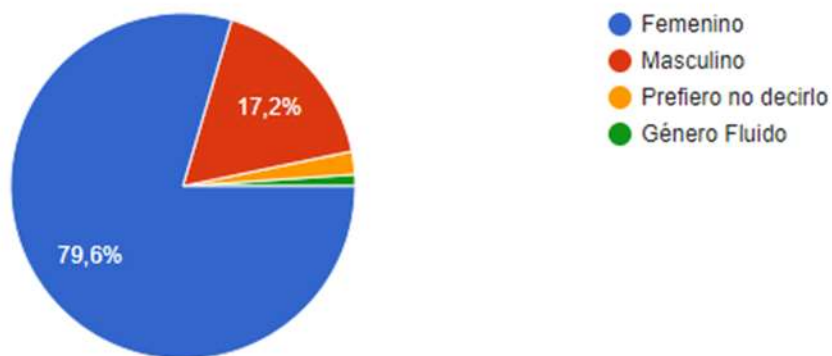


Estos resultados nos arrojan una cantidad significativa entre el rango de edad de 22 a 25 años, con un porcentaje de 49,5% (46 personas) siguiendo con un 32,3% (30 personas) entre los

18 y 21 años y, por último, con el índice más bajo de 18,3% (17 personas) entre los 26 y 28 años. Lo cual refleja que en ciertas edades se puede presentar mayor interés por participar y colaborar en este tipo de investigaciones.

Por último, en este breve contexto, es pertinente el análisis de la participación por género como muestra la **Figura 4**.

Figura 4
Género



Esta gráfica muestra una diferencia significativa al analizar las respuestas obtenidas en el cuestionario al momento de indagar por el género en la población estudiada, pues deja evidencia de que los porcentajes difieren con relación al género, siendo el género femenino la opción que obtuvo la mayor cantidad de respuestas con un porcentaje de 79,6% que corresponde a un total de 74 personas, seguido por el género masculino ocupando un porcentaje de 17,2% siendo así 16 personas. De esto se podría inferir que hay más interés en esta problemática de salud mental por parte del género femenino debido a su alta participación en la investigación, esto puede presentarse por temas culturales donde las mujeres socialmente tienden a ser más expresivas y a compartir sus experiencias personales. Lo cual, coincide con el estudio de Arenas & Puigcerver (2009) que, también reportan la prevalencia que muestra el género femenino en cuanto a la ansiedad social.

7.2 Ansiedad social

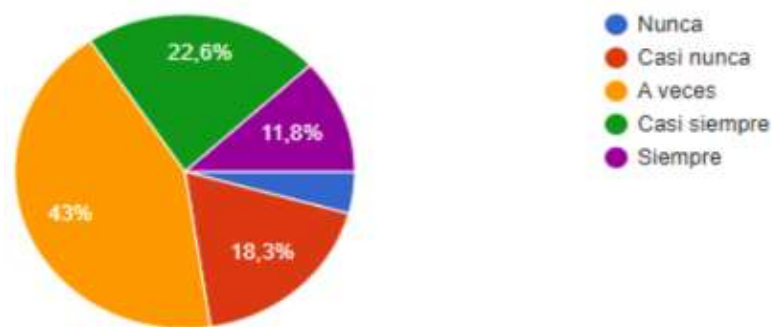
Al hacer referencia a la ansiedad social, según la teoría cognitiva, ésta se basa en la idea de que los pacientes con trastornos de ansiedad tienen una estructura cognitiva disfuncional que les

lleva a producir ciertos sesgos en todos los aspectos del procesamiento de la información (Luterek et al., 2003, p. 3).

Según estos autores, la ansiedad social se define como: “un trastorno psicológico caracterizado por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales o de rendimiento en las que la persona teme ser juzgada o evaluada negativamente por los demás” (Luterek et al., 2003, p. 3).

De hecho, según algunos de los resultados obtenidos del cuestionario on line aplicado a los universitarios hacen referencia a una situación social muy frecuente en el contexto académico, respecto a la dificultad para hablar en público, como podemos ver en la Figura 5. El cual revela una diversidad de respuestas sobre esta dificultad que experimenta dicha población.

Figura 5
Dificultad para hablar en público



Al respecto, un porcentaje considerable de 43% (40 personas) respondió enfrentar dificultades “a veces”, destacando la variabilidad en la frecuencia de ansiedad social. Por otro lado, un 22,6% (22 personas) “casi siempre” encuentran complicaciones, evidenciando un grupo significativo con desafíos persistentes. En contraste, un 18,3% (17 personas) seleccionaron "casi nunca", señalando una frecuencia menor de dificultades. Además, un 11,8% (11 personas) indicaron que siempre enfrentan dificultades, constituyendo un grupo más pequeño pero significativo. Finalmente, un 4,3% (4 personas) mencionaron nunca experimentar dificultades. Datos que muestran que la ansiedad es una constante relativamente alta en los universitarios.

La variabilidad en las respuestas se atribuye a diversos factores, como la personalidad, experiencias previas y habilidades de comunicación. Como ya hemos indicado, estudiantes en disciplinas más orientadas a la interacción social, como psicología o el trabajo social, podrían ser

más conscientes de la ansiedad social debido a las demandas de sus futuras profesiones, mientras que, en campos menos centrados en la interacción social, como la historia, la ansiedad podría ser menor. Bados (2015, p.2) afirma que “su falta de habilidades y/o su miedo a hablar en público” también contribuyen a esta variabilidad.

Por otro lado, otro factor que puede influir en el miedo a hablar en público es el temor a los juicios y comentarios negativos de los demás al exponerse a este tipo de situaciones, Bados (2008) sostiene que la manera en que evaluamos nuestras experiencias también está influenciada por los juicios que pueden hacer los demás. Lo cual se puede ver reflejado en la estudiante #1 quien expresa:

Al hablar en público, por la presión de que me van a juzgar, me van a decir algo, siento que los pensamientos son: hazlo bien, hazlo bien, hazlo bien, además, me sudan mucho las manos, me tiemblan mucho las rodillas hasta el punto de que las piernas me duelen y me dan ganas de vomitar (Estudiante 1, E.1, comunicación personal, 1 de febrero, 2024).

Lo que podría explicar que algunas personas, dado a experiencias negativas previas, sientan mayor temor al exponerse a este tipo de situaciones; como menciona Luterek et al. (2003), las cogniciones disfuncionales, como creencias negativas sobre el desempeño, el miedo a la evaluación negativa y la anticipación de una mala ejecución, intensifican la ansiedad. La percepción de síntomas físicos de ansiedad, como temblores o sudoración, aumenta la autoconciencia y preocupación por la evaluación de los demás, contribuyendo a la dificultad para hablar en público, así lo ilustra esta estudiante: “Se me quiebra la voz, me da como lidia hablar y parece que fuera a llorar. También me sudan mucho las manos, tiemblo y se me acelera mucho el corazón” (Estudiante 5, E.5, comunicación personal, 16 de febrero, 2024). Sensaciones que son comunes al exponerse a situaciones que generan ansiedad.

Estos elementos se entrelazan, generando un estado de malestar que dificulta la expresión oral en contextos públicos y refuerza la ansiedad en situaciones futuras. Asimismo, algunos estudiantes manifiestan experimentar respuestas fisiológicas acompañadas de pensamientos en torno al temor de ser juzgados o evaluados negativamente la estudiante #2 expresa:

Me dan muchos nervios y siento, cuando ya está muy cerca el momento, un vacío en el estómago o en el pecho y me empieza a latir el corazón horrible. Si estuviera en una habitación vacía y en silencio se escucharía el latido de mi corazón. También, tiemblo mucho y empiezo a sudar o si hace frío tiemblo más y empiezo a tiritar. Emocionalmente siento mucho miedo y también tristeza por pensar: ¿por qué me tiene que pasar esto a mí? Además, me quedo bloqueada, siento que no lo estoy haciendo bien, entonces, al final siempre me siento mal porque digo, bueno no lo hice tan bien, se notó que estuve nerviosa, pero resulta que no es tan malo y me va mejor de lo que creo (Estudiante 2, E.2, comunicación personal, 31 de enero, 2024).

Estas experiencias nos pueden ayudar a comprender el nivel de complejidad e influencia de las cogniciones disfuncionales, las cuales pueden intensificar las respuestas fisiológicas ante un estímulo ansioso debido a esas interpretaciones negativas o sesgos en la forma en que procesamos la información y que exacerban el malestar.

Por otra parte, como se mencionó anteriormente, la ansiedad social tiene diversas características como es el miedo al rechazo, el temor a ser juzgados y a la evaluación negativa, lo cual puede influir en el bienestar o desempeño de la persona en sus actividades cotidianas. Esto va en concordancia con Pérez y González (2018), que plantean cómo la ansiedad social, puede afectar el desempeño académico y bienestar emocional de los universitarios. Respecto a esto:

Es muy difícil porque yo no me siento bien y también me siento muy insegura y parte de esa inseguridad refuerza que me sienta ansiosa; físicamente también me ha afectado, por ejemplo, con problemas de digestión, tensión muscular y me da mucho dolor de espalda, hombros y cuello, es horrible (Estudiante 2, E.2, comunicación personal, 31 de enero, 2024).

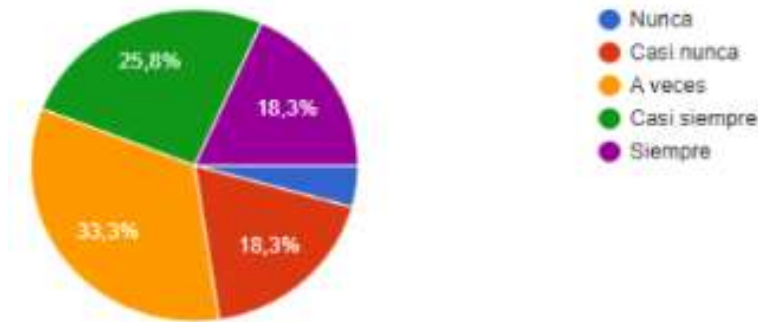
Esto permite evidenciar como la ansiedad social es una problemática netamente psicológica que, también afecta la esfera social de los estudiantes, además, de incidir en muchas otras áreas de la vida. Lo cual exige que en su análisis profesional se contemple su multifactorialidad.

Adicionalmente, Pérez y González (2018) identifican que una de las creencias irracionales más comunes de esta población es la necesidad de aprobación. La cual se pudo evidenciar en los

participantes de la investigación al indagar, sobre si les preocupa lo que los demás piensen de ellos; como podemos ver en la **Figura 6**.

Figura 6

Me preocupa lo que los demás piensan de mí



En la gráfica se observa como resultado una prevalencia en la opción "a veces", la cual obtuvo un porcentaje de 33,3% (31 personas), posiblemente este grupo puede experimentar inquietudes sociales en determinadas circunstancias donde la percepción externa juega un papel más relevante, pero en otros contextos sentirse menos afectados.

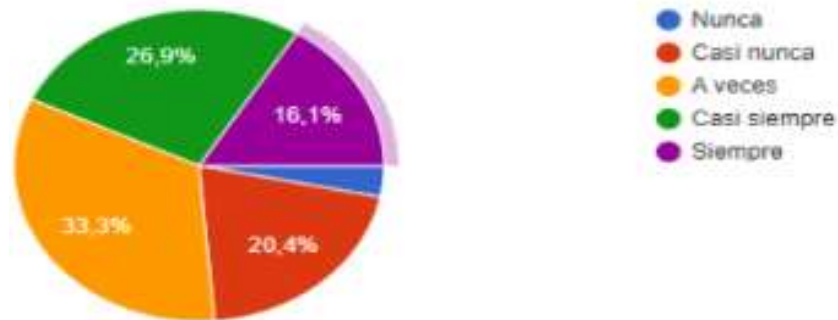
Con el fin de entender un poco más la expresión de sentir preocupación por la manera cómo son percibidos por los otros, Caballo et al. (2018) señala que la preocupación por la opinión de los demás, puede estar altamente influenciada por la autoimagen, la autoconfianza y la importancia atribuida a la validación externa en diferentes áreas de la vida. Aquellos que eligen "casi siempre" al indicar que les preocupa lo que los demás piensan de ellos, 25,8% (24 personas), señala que estas personas pueden experimentar una ansiedad social más intensa o ser más sensibles a la evaluación externa y presentar dificultades de autoestima. Esto va en consonancia con los resultados de la investigación realizada por Pérez y González (2018), donde resaltan lo común que puede ser esta creencia y asimismo las consecuencias que puede traer en la realización de actividades cotidianas, por las inferencias continuas de pensar qué pensarán los demás.

En la misma vía, estos autores encontraron que otra creencia irracional que también se presenta con mucha frecuencia en las personas proclives a la ansiedad, es la preocupación constante y la anticipación de posibles peligros o amenazas, que les hace pensar en consecuencias negativas. Entre estas se puede resaltar que algunas personas sienten que ser observados por los demás puede afectar la forma en que realizan diversas actividades, debido a las inferencias que hacen de los

posibles pensamientos de los otros hacia ellos. En el cuestionario aplicado a los estudiantes de la FCSH, se indagó por el temor a hacer cosas cuando la gente los mira, como podemos observar en la **Figura 7**.

Figura 7

Me atemoriza hacer las cosas cuando la gente me mira



Donde se encontró que el 16,1% (15 personas) “siempre” han sentido ese temor, 26,9% (25 personas) “casi siempre” y 33,3% (31 personas) “a veces”, lo que implica que una gran cantidad de los encuestados pasan constantemente por esta situación donde ser observados por otros puede influir en la forma en que se comportan generando la sensación de estar siendo juzgados o vigilados, esto puede ser intimidante o incluso puede atemorizar.

Ante esto, Perales Quenza & Vizcaíno-Gutiérrez (2007, citando a Zajonc, 1968, p. 121) mencionan que “las representaciones sociales son esquemas que funcionan como filtros interpretativos y determinan el comportamiento de los sujetos” así, al ser observados las personas pueden asumir distintas interpretaciones sobre lo que piensan las personas ocasionando consecuencias consideradas negativas como el cambio en las acciones, en la forma de hacer las cosas, en sus interacciones con los demás y con el ambiente en general.

Adicional, sobre esto Chaigneau et al. (2006) mencionan que esto no solo afecta el comportamiento, sino que la presión social puede causar efectos fisiológicos como lo expresa la estudiante #5 al experimentar sensaciones como “temblor en las manos, sudoración, dolor de cabeza y ganas de llorar” (Estudiante 5, E.5, comunicación personal, 16 de febrero, 2024). Sensaciones que pueden afectar diversas áreas de su vida y deteriorar su percepción de bienestar ya que, estos efectos pueden ser percibidos de manera intensa provocando pensamientos negativos y acciones para tratar de huir de la situación, como también lo relata esta estudiante:

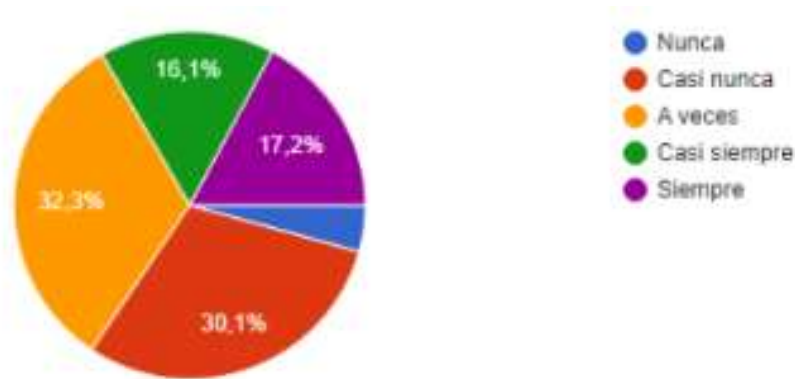
“Trato de evadir estas situaciones debido a que soy muy ansiosa en lugares donde hay mucha gente y mucha bulla, además si veo que me estoy sintiendo mal me toca apartarme al menos un momento” (Estudiante 1, E.1, comunicación personal, 1 de febrero, 2024).

De esta forma, esta preocupación y temor a ser juzgados puede llevar a la persona a experimentar ansiedad excesiva e interferir en su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas, no obstante, que sea una creencia irracional.

Además, este temor a hacer cosas cuando la gente los mira puede ir acompañado del miedo al rechazo como podemos observar en la **Figura 8**.

Figura 8

Tengo miedo de ser rechazado por otros



Al indagar por el miedo de ser rechazado por otros, donde “siempre” obtuvo un porcentaje de 17,2% (16 personas), “casi siempre” en un 16,1% (15 personas), y “a veces” en 32,3% (30 personas) mostrando que un total de 89/93 estudiantes encuestados en algún momento han tenido miedo a ser rechazados por otros. Esto, de ser algo a lo que las personas le den mucha importancia podría implicar que hagan o, por el contrario, se rehúsen a realizar acciones o comportamientos impulsados por ese miedo y de esta forma evitar ser rechazados.

Asimismo, este miedo al rechazo puede darse por la necesidad de pertenencia, la cual es definida por Baumeister y Leary (1995) como una motivación universal para las personas. Adicional los autores Leibovich et al. (2018) agregan que la necesidad de pertenencia está conformada por los sentimientos positivos o tendencias gregarias que genera la pertenencia y por el miedo que produce el rechazo o la no aceptación por parte del grupo de pares. Esta podría ser una de las causas del temor al rechazo de algunos de los estudiantes encuestados, ya que, aunque

la mayoría no teme “siempre” ser rechazado por otros, por lo menos en algún momento han sentido que pasan por esta situación, como en el caso de la siguiente estudiante:

Como yo soy muy exigente conmigo misma, pienso mucho en cómo decir las cosas y si siento que las dije mal puedo llegar a cohibirme de participar, por ejemplo, una vez en clase no supe explicarme y confundí varios términos, y todo el mundo quedó como “¿qué dijiste?” me dio mucha pena, no hablé más y me quedé pensando en eso mucho tiempo. Incluso en clases posteriores todavía sentía que se estaban burlando de mí (Estudiante 1, E.1, comunicación personal, 1 de febrero, 2024).

Toda la información anterior da cuenta de cómo los síntomas y las diversas formas en que se manifiesta la ansiedad social pueden influir en la realización y desempeño en distintas áreas de la vida de los estudiantes, por ende, es relevante que se tomen más medidas para prevenir esta problemática y realizar más actividades o programas orientados por psicólogos que brinden herramientas a esta población para el afrontamiento y disminución de las posibles consecuencias que a corto, mediano y largo plazo pueden afectar su salud mental.

7.3 Afectaciones a la salud mental

Los síntomas y sensaciones psicósomáticas relacionados con la ansiedad social tienen un impacto significativo en el bienestar de los estudiantes, por lo cual, es imprescindible abordar las afectaciones que esta puede generar en la salud mental, entendida esta, desde los lineamientos dados por la OMS (2022), como un estado de equilibrio con la vida y de bienestar subjetivo, que permite a las personas afrontar diversas situaciones cotidianas, que a su vez les posibilita desarrollar diferentes habilidades para adaptarse y relacionarse activamente en sociedad. Por ende, la relevancia de abordar las afectaciones generadas por la ansiedad social en la salud mental de cada persona y las diferentes áreas o dimensiones que esta abarca, lo cual influye en los distintos aspectos de su estabilidad mental o psicológica como su autoestima o sus relaciones interpersonales, e inclusive pueden ocasionar trastornos comportamentales como crisis de angustia o depresión. Aspectos que la psicopatología reconoce como estados factibles producto de una ansiedad no controlada.

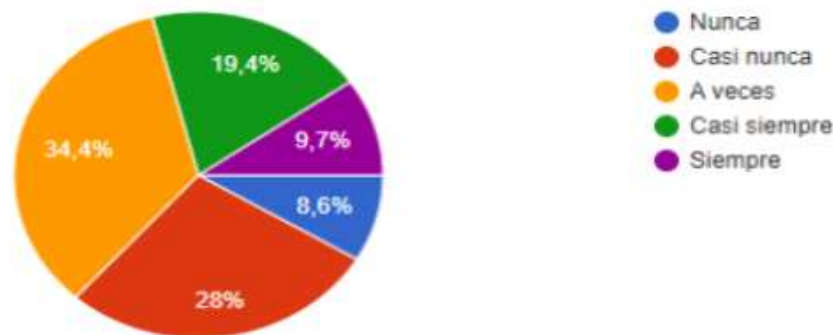
En primera instancia abordaremos las afectaciones en las relaciones interpersonales, como lo expresa esta estudiante:

Yo soy muy introvertida y esto me ha traído problemas con mis amistades, ya que de diferentes maneras me han hecho saber que me falta más iniciativa y me piden que me acerque más a ellos, pero llega un punto en el que me encierro porque me asusta mucho la cercanía con otras personas, algo que me afecta demasiado y me ha perseguido a lo largo de mi vida. Además, en la primera y única relación que he tenido, tuvimos problemas porque, nos empezamos a acercar tanto que me empecé a asustar y agobiar, y como no soy capaz de enfrentar directamente lo que me está incomodando decido encerrarme y tomar la decisión de mejor no acercarme a nadie y mantener límites (Estudiante 4, E.4, comunicación personal, 6 de febrero, 2024).

Esta experiencia nos muestra de manera explícita como los síntomas y las manifestaciones de la ansiedad social generan problemas y dificultades en el establecimiento de vínculos, tanto de tipo afectivos como sociales, que dificulta a las personas afectadas por ansiedad social, conservar relaciones cercanas. Además, es importante resaltar que para poder establecer relaciones y conocer nuevas personas es necesario el contacto inicial con personas desconocidas que hacen parte del entorno en el que nos desenvolvemos (académico, laboral, social), lo cual es algo que frecuentemente puede causar malestar como podemos ver en la **Figura 9**.

Figura 9

Hablar con desconocidos me asusta



Los resultados muestran que la mayor parte de los estudiantes encuestados pueden experimentar esta sensación de miedo, 34,4% (32 personas) “a veces” lo sienten, 19,4% (18 personas) “casi siempre” y 9,7% (9 personas) “siempre”, lo que puede ser reflejo de que es algo común por tratarse de entablar una conversación con extraños, sin embargo, se evidencia que 28% (26 personas) no han sentido esa sensación “casi nunca” y 8,6% (8 personas) “nunca” la han sentido.

En el caso de los estudiantes que dicen siempre experimentar esta sensación es importante tomar en consideración que si se presenta de manera exacerbada puede volverse un obstáculo significativo en su vida académica y futuro profesional, debido a que al tratarse de carreras del área de ciencias sociales y humanas es común el contacto con desconocidos con fines investigativos o prácticos, por ejemplo, en el campo laboral es necesario conocer profesionales de distintas áreas, ya que hay situaciones que requieren ser abordadas de forma interdisciplinar. Así, se puede colegir que debido a esa sensación de susto podrían tender a evitar situaciones que impliquen establecer contacto con desconocidos, como en el caso de esta estudiante que nos relata:

Pierdo muchas oportunidades. Algo que me he recriminado mucho, ya que desde el primer semestre pude haber entrado a grupos de semilleros y no lo hice por ese susto y ese miedo, así hubiera podido hacer más contactos y ampliar mis conocimientos (Estudiante 5, E.5, comunicación personal, 16 de febrero, 2024).

Esta conducta es definida por Hayes et al. (1996) como algo que ocurre cuando una persona evade estar en contacto con experiencias particulares (emociones, recuerdos, pensamientos) e intenta alterar el contexto de estos eventos o la frecuencia con que ocurren, como lo narra la siguiente estudiante:

Me afecta en varias situaciones ya que pierdo oportunidades por no ir y evitar algún lugar o evento. A veces, quisiera preguntar algo que me cause duda, participar y tener mejor conexión con los profesores, así tendría más contactos, pero no lo hago (Estudiante 3, E.3, comunicación personal, 29 de enero, 2024).

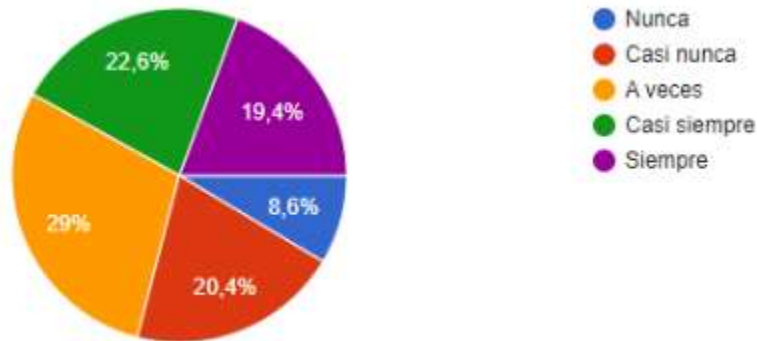
Esto permite dar cuenta de lo pertinente que es realizar intervenciones que puedan disminuir el malestar y las acciones que resultan como consecuencia de este, ya que, influyen en el adecuado aprovechamiento de los espacios de aprendizaje. Además, es importante tener presente que la evitación puede reforzarse cuando se presentan circunstancias que sirven como pretexto para poder evadir el evento o la situación que causa malestar, es decir, aunque la persona cuente con las condiciones para ser parte del evento no lo hace, como en el caso de esta estudiante:

A veces quiero ir a cosas nuevas, pero no soy capaz y me siento estancada. He dejado pasar muchas oportunidades que me han salido, pero como me da miedo no las tomo, por ejemplo, cuando me invitan a algún evento o a los seminarios, que a veces son gratis, no voy y eso me afecta mucho (Estudiante 2, E.2, comunicación personal, 31 de enero, 2024).

Estas decisiones pueden generar estados de frustración, tristeza y desmotivación debido a las limitaciones, impuestas por la misma persona, y que inciden de manera negativa en su comportamiento social y bienestar subjetivo.

Por otro lado, otra de las afectaciones en la salud mental que se presenta de manera frecuente en las personas que padecen de ansiedad social y muy particularmente en el entorno académico son las crisis de angustia, explicadas por el manual Merck Sharp and Dohme (2013) como estados cortos de ansiedad o miedo extremo, que al presentarse de forma frecuente generan una preocupación excesiva que pueden provocar cambios en el comportamiento orientados a evadir los escenarios que pueden detonar las crisis.

Según la información suministrada por las estudiantes con marcados síntomas ansiosos, una situación que puede desencadenar una crisis de angustia es la participación en clase, a causa de metodologías de enseñanza utilizadas en muchos casos en los contextos universitarios, se realizan actividades donde es relevante el diálogo, el debate y la participación; ejemplo de esto son los requerimientos de algunos cursos que involucran la participación obligatoria, la interacción y la exposición constante ante los compañeros y profesores como requisito fundamental para aprobar la materia. Esta problemática se pudo evidenciar en la **Figura 10**.

Figura 10*Se me dificulta participar en clase*

Donde se observa cómo en conjunto, los porcentajes que abarcan las respuestas de “a veces”, “casi siempre” y “siempre” incluyen una cantidad significativamente alta de las personas que participaron en la investigación, en contraste con un 8,6% (8 personas) que manifestaron que “nunca” han tenido dificultades para participar en las clases.

Para hacer un análisis más detallado de estos resultados, es importante traer a colación a Díaz & De la iglesia (2019), quienes coinciden con Becerra (2007) en la definición de ansiedad y sus características, explican que esta se puede presentar como un estado que impulsa acciones en pro de la supervivencia, así, al percibir la participación en clase como una situación amenazante se pueden tomar decisiones radicales, como cuenta esta estudiante:

En una materia, el primer día llegué tarde, entonces por ese lado fue difícil, pues no pude socializar, y justo en esa clase había que hacer una actividad en grupo que implicaba cantar frente a todos, mi pensamiento fue “¿con qué grupo me hago si no conozco a nadie?”. Sin embargo, lo hice porque tocaba hacerlo y me daba más pena no haberlo hecho. Pero finalmente me dije a mi misma que no era capaz, no volví y decidí cancelar la materia (Estudiante 3, E.3, comunicación personal, 29 de enero, 2024).

Aunque, se pueden presentar casos donde los estudiantes intentan afrontar este tipo de situaciones o incluso lo hacen por la presión social y académica, a algunos les puede suceder que los síntomas de angustia o ansiedad se vuelven tan persistentes que influyan en su rendimiento académico, como se puede evidenciar en la siguiente narración:

Tuve una materia que fue muy difícil para mí porque solo éramos 5 personas y había que participar mucho. Mi nota de participación siempre era baja. Yo comencé a llegar tarde e incluso a no entrar a clase, le decía al profesor que me había enfermado (Estudiante 3, E.3, comunicación personal, 29 de enero, 2024).

Lo que muestra cómo las manifestaciones de la ansiedad pueden ser un impedimento para avanzar en su proceso formativo.

Adicionalmente, como lo menciona Virgen et al. (2005) esas sensaciones pueden generar confusión y distorsionar la percepción, causando dificultades en la concentración, la memoria y la capacidad de hacer asociaciones, lo cual interfiere en los procesos de pensamiento y aprendizaje. Ahora bien, es relevante dar cuenta de que si no se realizan acciones (terapia, intervenciones, psicoeducación, entre otras) que aporten a la disminución de los síntomas ansiosos estos pueden intensificarse gradualmente generando que la problemática sobre las crisis o síntomas de angustia sean más complejas y contribuyan a la posibilidad de padecer un trastorno de ansiedad la cual tiene alta correlación con los trastornos depresivos (Monterrosa et al., 2020).

La depresión puede ser pues otra afectación a tener presente como una posible consecuencia cuando de la ansiedad social se trata; según el CIE-11 (2019), esta afectación mental se caracteriza por la influencia en el estado de ánimo causando sensaciones de tristeza, vacío o irritación, acompañada de otros síntomas que afectan significativamente la funcionalidad personal.

El siguiente relato muestra una relación entre ansiedad y manifestaciones depresivas:

Si participo en alguna clase, me quedo pensando mucho tiempo en eso, pues creo que no lo hice lo suficientemente bien, que lo que dije estuvo mal, lo que afecta mucho mi estado de ánimo hasta el punto de deprimirme y no querer pararme de la cama (Estudiante 1, E.1, comunicación personal, 1 de febrero, 2024).

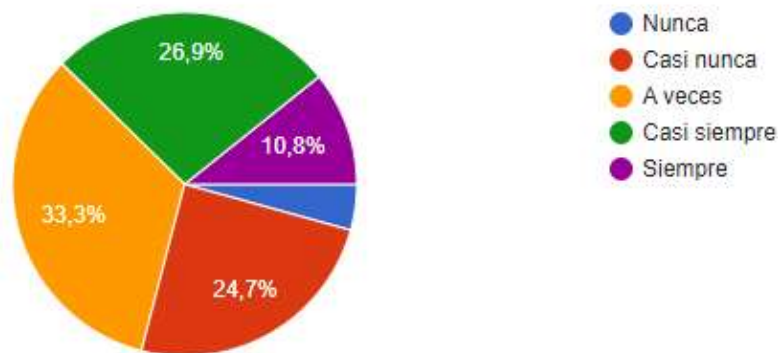
Esto evidencia que hay sensaciones comunes de la ansiedad que pueden generar inseguridad y percepción de insuficiencia, lo que afectan el estado de ánimo de la persona impidiéndole realizar actividades cotidianas, algo asociado a las características de la depresión CIE-11 (2019).

Otra afectación importante en la salud mental, asociada a los síntomas de ansiedad, tiene que ver con la autoestima, explicada por Caballo et al. (2018) como un juicio personal acerca de la

propia valía, una valoración global positiva o negativa de (aceptación o rechazo hacia) uno mismo, lo cual debido a los síntomas de la ansiedad social se inclinan hacia una valoración negativa donde a mayor ansiedad social menor autoestima. Asimismo, una característica de la ansiedad social es la importancia por la percepción que tienen los demás sobre uno mismo, dicha evaluación externa y constante puede afectar la autoestima, ya que, al sentir actitudes de desaprobación, la persona puede sentirse incapaz o insuficiente. Algo que puede relacionarse con la dificultad para realizar trabajos en equipo en escenarios académicos, dado que se presentan sensaciones de inseguridad para expresar ideas u opiniones, además del temor al rechazo, por lo que muchas veces los estudiantes deciden trabajar solos, como relata esta estudiante: “Yo decidí no acercarme a nadie. Suelo tomar acciones como no hacerme en grupos, no decir nada y dejar de hacer cosas” (Estudiante 4, E.4, comunicación personal, 6 de febrero, 2024). Información que se pudo constatar con los resultados obtenidos en el cuestionario on line al indagar por la preferencia a hacer trabajos solos, como podemos observar en la **Figura 11**.

Figura 11

Prefiero hacer trabajos solo que en grupo



En cuanto a estos resultados sobre la preferencia de trabajar solo o en grupo, se muestran patrones interesantes en cuanto a las dinámicas de trabajo. El 33,3% (31 personas) que responde "a veces" indica una predisposición que varía hacia la colaboración, posiblemente dependiente de las tareas específicas o del contexto. Esto sugiere que ciertas personas consideran que algunas actividades se benefician más de la colaboración, mientras que otras requieren un enfoque individual.

Adicional, el 10,8% (10 personas) que respondió "siempre" y el 26,9% (25 personas) que eligieron "casi siempre" son un grupo significativo que tiende a preferir trabajar en solitario, lo que podría atribuirse a preferencias personales, estilos de trabajo independientes, la percepción de mayor eficiencia en tareas individuales o a la influencia de síntomas ansiosos que dificultan la interacción con otros compañeros de clases, presentándose con más intensidad cuando consiste en realizar trabajos con compañeros con los que anteriormente no se ha relacionado o no han trabajado, como lo expresa la siguiente estudiante: "Me causa mucha dificultad crear relaciones con personas nuevas y estar en espacios donde no conozco a nadie me da mucho miedo" (Estudiante 5, E.5, comunicación personal, 16 de Febrero, 2024).

Situación que nos deja en evidencia la complejidad identificada por los estudiantes con síntomas ansiosos al momento de realizar trabajos en equipo. Respecto a esto Coloma (2014) realizó una publicación titulada "¿y si no me gusta trabajar en equipo?" en la cual menciona que la preferencia por trabajar de forma individual depende del carácter y la personalidad de cada uno, lo cual se puede identificar con la misma estudiante:

Hay días malos que me cuesta mucho concentrarme, me empiezo a imaginar mil cosas y entonces no logro concretar nada, a veces me daña mucho el temperamento y me vuelvo una persona muy grosera, reactiva, malgeniada y eso afecta a las personas que hay a mi alrededor, además, en ocasiones me cuesta mucho como hacer ciertas actividades, lo que me afecta mucho emocionalmente (Estudiante 5, E.5, comunicación personal, 16 de Febrero, 2024).

Se nota una dificultad para realizar actividades en equipo, para evitar el estrés asociado a este. Además, cabe destacar que en algunos casos el trabajo en equipo puede generar mayor nivel de responsabilidad y presión debido a que deben converger las formas de trabajar de cada integrante, siendo un reto mayor en el caso de las personas que experimentan sensaciones de ansiedad, ya que, puede ser difícil para ellos interactuar con sus pares, lo cual es necesario para la realización de los acuerdos grupales y la resolución de problemas de la actividad que estén llevando a cabo.

El análisis de esta categoría nos permite tener en cuenta que todas las posibles afectaciones a la salud mental indicadas suelen generar consecuencias psicosociales que impactan significativamente la calidad de vida.

7.4 Impactos en la calidad de vida (consecuencias psicosociales)

Según la información recolectada y el análisis realizado es fundamental destacar que los síntomas, manifestaciones y consecuencias generadas por la ansiedad conllevan a grandes impactos en la calidad de vida, la cual es considerada por García & González (2000) como “una construcción subjetiva que parte de la valoración que hace el sujeto sobre su propia vida” (p.590).

El análisis de las afectaciones subjetivas de los estudiantes, basadas en sus experiencias, permite resaltar las más significativas, entre éstas, las producidas por la presencia de sensaciones que los limitan al momento de realizar las actividades que les demanda el entorno, el miedo a las interacciones y establecimientos de vínculos, el malestar debido a la percepción de pérdida de oportunidades y el deterioro en su salud mental que se ve reflejado en el cambio de comportamientos, formas de pensar y estados de ánimos que impiden la capacidad de desenvolverse de forma eficaz en la vida.

Adicionalmente, se puede evidenciar que los estudiantes reconocen como los síntomas de la ansiedad social han influido en su vida, trayendo consigo consecuencias emocionales, académicas, laborales, económicas y sociales, situación que podemos ver en esta narrativa:

La ansiedad me afecta en lo personal, porque ya es muy difícil encontrar personas y crear conexiones con otros, esa sensación de soledad es horrible y mentalmente también me afecta. Económicamente ese mismo miedo no deja que uno busque un trabajo porque en muchos trabajos toca relacionarse con gente. Pienso que tengo que hacer algo respecto a esa ansiedad, pero no lo hago (Estudiante 2, E.2, comunicación personal, 31 de enero, 2024).

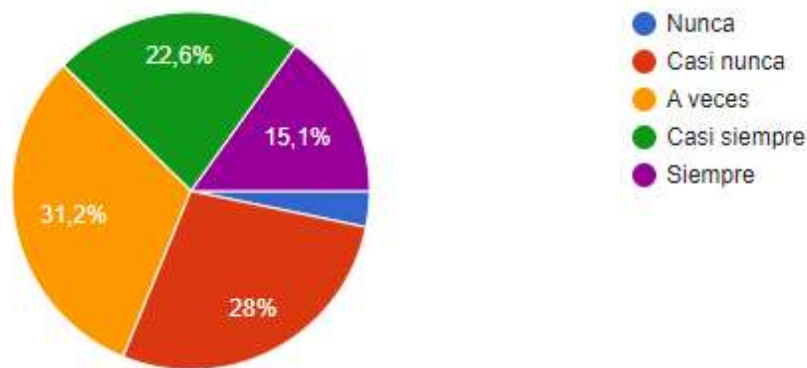
Esto nos muestra que hay diversas esferas de la vida que pueden verse afectadas a raíz de esta problemática, impidiendo proyecciones a futuro, la búsqueda de metas personales, logros económicos o encuentros interpersonales.

Ahora bien, es pertinente profundizar en esos impactos negativos en las áreas mencionadas previamente. Inicialmente, podemos observar que las consecuencias emocionales abarcan de manera notoria la autoestima y el autoconcepto, el cual, es entendido por Sebastián (2012) como “el conocimiento que alguien tiene sobre sí mismo” (p.24), este es una base fundamental para el desarrollo de la personalidad y la relación con el mundo que nos rodea. Un problema que nos muestra la siguiente estudiante: “La ansiedad me limita demasiado, impide que yo me conozca a mí misma e impide que yo sepa dónde puedo llegar, yo en general en las relaciones me limito entonces no sé cómo soy yo o cómo puedo ser” (Estudiante 4, E.4, comunicación personal, 6 de febrero, 2024).

Algo que puede ocasionar el miedo a comunicar sus ideas, debido a la inseguridad reflejada en la percepción que tienen de sí mismos, lo que puede ocasionar que consideren que sus pensamientos, opiniones y aportes no serán apreciados y valorados. Esto se puede constatar en las respuestas obtenidas en el cuestionario on line al indagar sobre la dificultad para expresarse ante los demás, como lo ilustra la siguiente figura.

Figura 12

Se me dificulta expresar mis ideas ante los demás



Al detallar esta información, se evidencia cómo la población encuestada mantiene una prevalencia alta en cuanto a las dificultades que presentan al expresar las ideas ante las demás personas, manteniéndose con un porcentaje de 31,2% la opción de respuesta “a veces” donde estarían ubicadas 29 personas que participaron durante la encuesta, en “casi siempre” se obtuvo un 22,6% con 21 personas, y “siempre” ocupa un 15,1% que representa 14 personas, también tenemos

que la opción “casi nunca” se representa con un 28% es decir 26 personas y 3,2% siendo un total de 3 personas que respondieron que “nunca” han tenido dificultades para expresar sus ideas ante los demás, lo cual es un porcentaje muy bajo en contraste a las demás respuestas, donde los estudiantes que presentan esta dificultad reflejan una problemática psicológica que les impide desenvolverse de manera óptima en los diferentes espacios, condicionados por la ansiedad social y sus implicaciones tales como:

El miedo a actuar de cierta manera y mostrar síntomas de ansiedad o nerviosismo que sean valorados de manera negativa por el otro, es decir, que lo humille o avergüence; que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas (DSM-5, 2013 p.132).

Aunque la sensación de temor al momento de expresarse ante una audiencia es común de la ansiedad, ésta puede ir desde una leve inquietud hasta un miedo que puede ser limitante, afectando a aquellas personas que presentan estas situaciones de manera frecuente en su vida diaria, las cuales suelen tener repercusiones emocionales, como nos cuenta esta estudiante:

Suena muy fuerte, pero hay momentos en los que me odio mucho por ser así, es malo que uno se trate así a sí mismo y más ahora que es tan importante el amor propio. Es muy difícil porque yo no me siento bien, me siento muy insegura y parte de esa inseguridad refuerza que me sienta ansiosa (Estudiante 2, E.2, comunicación personal, 31 de enero, 2024).

Lo que nos deja en evidencia la necesidad de que se realicen intervenciones oportunas con el objetivo de mitigar el alcance que pueden tener las afectaciones emocionales en el estado psicológico de los estudiantes deteriorando así su calidad de vida.

La calidad de vida abarca los ámbitos personal, social y laboral, los cuales a su vez se interrelacionan, por lo que, se puede considerar que para que las personas perciban que tienen una buena calidad de vida es necesario que logren desenvolverse de manera óptima y satisfactoria en estos, ya que, si estos aspectos fundamentales de la vida presentan dificultades, puede verse afectada de forma significativa la percepción de bienestar subjetivo.

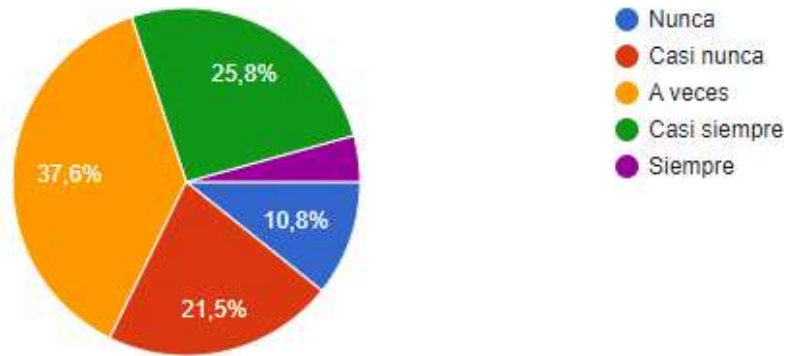
Así, las afectaciones en lo personal, emocional o psicológico pueden evitar el buen desarrollo en el ámbito social, lo que se puede evidenciar en las problemáticas mencionadas

anteriormente respecto a la importancia de las relaciones interpersonales, donde podemos añadir que otra situación muy común que pudimos observar en los estudiantes es que cuando presentan síntomas ansiosos se les dificulta participar en eventos sociales o interactuar con personas desconocidas, lo que puede afectar no solo su vida académica sino también su futuro laboral, en el que se puede prever estarán expuestos a situaciones que requerirán el contacto con otras personas, ya sean profesionales o sujetos que hagan parte de sus trabajos o investigaciones, situación que es percibida como algo preocupante por las estudiantes encuestadas como lo podemos ver en el comentario:

Siento que, en cuanto a la profesión, no poder relacionarme me afectará mucho. Por ejemplo, una vez, una profesora dijo que un psicólogo debía saber hablar y yo siento que no sé hablar, entonces constantemente pienso ¿cómo voy a hacer con los pacientes? ¿cómo mirarlos a los ojos con esta ansiedad?, si me dice algo ¿qué le voy a decir?”, me van a problematizar mi autoridad y la postura corporal, entonces uno dice “soy una psicóloga tímida, ¿qué voy a hacer?” (Estudiante 3, E.3, comunicación personal, 29 de enero, 2024).

Hecho que corrobora que las conexiones con otras personas son fundamentales a lo largo de la vida ya que aportan a nuestra salud mental, estabilidad emocional y bienestar en general, pues las personas que evitan las situaciones donde deben tener contacto con otros, presentan dificultades para el establecimiento de nuevas relaciones, algo preocupante para los participantes de la investigación, ya que sus carreras están directamente relacionadas con temáticas sociales. Condición que se ha evidenciado en las respuestas aportadas en la **figura 13**.

Figura 13
Evita eventos sociales



Al analizar la gráfica, podemos observar que el 37,6% (35 personas) respondieron "a veces", lo que indica una tendencia a evitar eventos sociales en ocasiones, sugiriendo que, para este grupo, la participación puede depender de diversas circunstancias, tales como, el tipo de actividad, la ubicación, la cantidad de asistentes, las preferencias o las experiencias previas. Por otro lado, el 25,8% (24 personas) que seleccionó "casi siempre" revela un segmento considerable de la muestra que tiende a evitar eventos sociales de manera persistente. Esto podría atribuirse a factores como la ansiedad social provocada en espacios donde haya aglomeración de personas o por la preferencia por entornos más tranquilos y controlados. La opción "casi nunca" elegida por el 21,5% (20 personas) indica una proporción que rara vez evita eventos sociales, lo que sugiere una mayor disposición y menor presencia de rasgos asociados a la ansiedad social, lo que les facilita participar en actividades sociales.

Es relevante notar que el 10,8% que responde "nunca" y el 4,3% que elige "siempre" representan extremos opuestos en la escala de evitación social. Aquellos que nunca evitan eventos sociales podrían estar más abiertos a la interacción social, mientras que aquellos que los evaden podrían enfrentar desafíos más profundos en situaciones sociales, como los mencionados anteriormente en las demás categorías de análisis.

En resumen, este tipo de impacto en la calidad de vida, principalmente en el ámbito social, muestra que la evitación social es común en las personas con alta tendencia a la ansiedad y al presentarse de manera prolongada puede aumentar sus síntomas ansiosos y dificultar el desarrollo de habilidades sociales necesarias en el desarrollo personal. Además, esta acción puede limitar el

establecimiento de relaciones significativas y la participación en actividades sociales gratificantes, las cuales contribuyen al desarrollo profesional y pueden dar paso a nuevas oportunidades.

Asimismo, esto da cuenta de otro impacto negativo en cuanto al ámbito laboral, donde se puede ver que las sensaciones de la ansiedad social, al presentarse de manera exacerbada, traen consigo consecuencias; una de estas es que, en algunos casos, los estudiantes enfrentan situaciones en las que para poder financiar sus estudios deben optar por otras oportunidades laborales en cargos o empleos varios, aun cuando estos no se relacionan directamente con la carrera para la que se están formando. Además, las ofertas laborales más comunes para la población estudiantil o personas sin experiencia laboral, se tratan de cargos de atención al cliente, lo cual puede percibirse por las personas que padecen síntomas ansiosos, como algo problemático que les dificulta conseguir empleo y apoyar sus estudios. Tal como la experiencia que nos menciona la siguiente estudiante:

Una vez fui contratada para trabajar en una papelería, y la señora me dijo que una de mis funciones era atender a los clientes, pero yo le dije que no era capaz. Ese día, aunque lo intenté, me tocó una cliente muy grosera, lloré mucho y pensé cosas como: yo no sirvo. También, me pasó que tenía que alzar la voz para decir: a la orden, pero, sentía que no me salía la voz y que nadie me escuchaba (Estudiante 3, E.3, comunicación personal, 29 de enero, 2024).

Esto deja en evidencia las limitaciones en los estudiantes con síntomas ansiosos, respecto a la interacción social, pues se enfrentan a situaciones que les causan experiencias negativas que afectan su estado emocional, y aumentan las sensaciones de malestar impidiendo que se sientan capaces de volver a relacionarse.

Por otro lado, otra dificultad que puede evidenciarse en los relatos de las experiencias expuestas por las participantes, es el inconveniente al querer desempeñarse de manera eficiente en su campo de acción laboral, como es el caso de la estudiante #4, la cual se encuentra actualmente estudiando una segunda carrera, donde la primera no la ha podido ejercer de forma adecuada por el temor, angustia y demás síntomas ansiosos que presenta, ésta nos narra:

Yo estudié para ser docente y soy licenciada en educación especial, pero no me siento capaz de irme a enfrentar a un grupo de primaria y menos sería capaz de desempeñarme en este

campo o donde haya actividades que impliquen la interacción con otros docentes ¡jamás! me aterra la idea (Estudiante 4, E.4, comunicación personal, 6 de febrero, 2024).

Las manifestaciones de la ansiedad que impiden desenvolverse en el entorno laboral pueden influir además en la motivación e interés para ejercer de manera eficiente el cargo o profesión para el que se han preparado, el cual les podría ayudar a adquirir experiencia y crecimiento profesional, personal y social para así, poder acceder a nuevas oportunidades laborales (Robles García et al., 2008). Así, podemos ver que las participantes identifican lo complejo de su situación actual y cómo esta puede ocasionar consecuencias a futuro, como lo relata esta estudiante:

Como estudio psicología pienso, si soy así ahora ¿cómo voy a hacer con las otras personas? ¿Así cómo me voy a relacionar en un trabajo? o ¿cómo voy a buscar un trabajo? Porque yo no puedo esperar que todo me llegue, tengo que tomar iniciativa y eso me preocupa, que no vaya a ser capaz o que tenga problemas (Estudiante 2, E.2, comunicación personal, 31 de enero, 2024).

Una problemática que muestra la necesidad y la importancia de que se realicen intervenciones oportunas, que puedan disminuir las dificultades que traen consigo los síntomas ansiosos, como la limitación en las interacciones sociales, el miedo a establecer vínculos afectivos y las dificultades para desempeñarse laboralmente, entre otras. Ya que, como se ha podido evidenciar, la ansiedad social representa un desafío significativo que impacta negativamente la calidad de vida de los estudiantes y, además, conlleva un posible deterioro en la salud mental. Estos impactos se reflejan en la autoestima, el autoconcepto, las relaciones interpersonales y las oportunidades laborales y de crecimiento económico, por lo cual es fundamental abordar de manera integral esta problemática donde se busque mejorar la calidad de vida, el estado emocional, la salud mental y promover el bienestar de quienes experimentan las situaciones analizadas a lo largo del presente estudio.

8. Conclusiones

La ansiedad social es un problema significativo entre los estudiantes universitarios, manifestándose de diversas formas como la dificultad para hablar en público, preocupación por la evaluación negativa, temor a hacer cosas al ser observados y miedo al rechazo. Los testimonios de los estudiantes, a través del cuestionario on line y las posteriores entrevistas individualizadas, pueden indicar que la ansiedad social es una reacción emocional de características físico-psíquicas que se manifiesta no solo en el miedo a ser juzgados negativamente, sino también a través de respuestas fisiológicas como temblores, sudoración y aumento del ritmo cardíaco. Estas reacciones suelen intensificar la ansiedad, dificultando la comunicación en contextos públicos, la realización de diversas actividades y la interacción en grupos sociales.

Asimismo, la preocupación por lo que piensan las demás personas y el miedo a ser rechazados, sugieren una estrecha relación con la necesidad de aprobación, el sentido de pertenencia y la presión social, de esta forma cuando se presentan acompañadas de sensaciones, pensamientos o síntomas vinculados a la ansiedad social pueden influir en el comportamiento, la auto percepción e incidir de manera negativa en diferentes áreas de la vida (personal, emocional, social, laboral y académica) afectando el bienestar integral de los estudiantes.

De hecho, ese bienestar se ve afectado debido a que las diversas manifestaciones que trae consigo los síntomas de ansiedad social influyen en la salud mental, lo que a su vez puede afectar diferentes ámbitos de la vida. En este caso, al tratarse de estudiantes universitarios se pudo constatar mediante la información suministrada que los ámbitos que tienen más repercusiones son el académico y el social.

La ansiedad social puede influir notoriamente en la autoestima de las personas, causándoles afectaciones en el estado de ánimo. Además, al presentarse síntomas de ansiedad social de forma intensa y constante, aumenta la probabilidad de padecer trastornos comportamentales como las crisis de pánico y los trastornos depresivos.

Es importante agregar que la ansiedad social no solo conlleva afectaciones a la salud mental sino al bienestar en general, lo cual puede tener grandes impactos en la calidad de vida de los estudiantes, que abarcan los ámbitos emocionales, como la baja autoestima y el deterioro del autoconcepto; social, al impedir establecimiento de relaciones y vínculos afectivos y laboral al limitar las oportunidades de desarrollo profesional y personal. Todas estas áreas están relacionadas

entre sí y al presentarse dificultades en alguna de ellas las demás también pueden afectarse. Además, es necesario que las personas se puedan desenvolver oportuna y satisfactoriamente en todos los ámbitos de su vida, para poder percibir la sensación de tener una buena calidad de vida.

9. Recomendaciones

En primer lugar, es importante que desde el área de bienestar de las universidades se haga una caracterización de su población que permita identificar las diversas problemáticas que puedan presentar los estudiantes y a partir de ahí desarrollar un plan de acción acompañado de programas de apoyo emocional y psicológico para estos. Los programas pueden incluir diversos enfoques terapéuticos, como por ejemplo la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual para la problemática de la ansiedad social ha sido eficaz para abordar creencias irracionales y ofrecer herramientas para manejar el estrés y la ansiedad, así los estudiantes que experimentan dificultades para enfrentar situaciones sociales que pueden afectar su desempeño académico se podrían beneficiar significativamente de estas intervenciones.

De igual manera, es relevante que se realicen diversas actividades, talleres y capacitaciones que les permita a los estudiantes desarrollar habilidades sociales, que ayuden a mejorar su autopercepción, sus relaciones sociales y contribuir de manera positiva en su futuro académico y laboral. Por ejemplo, ante la problemática del miedo a hablar en público, se pueden ejecutar técnicas de exposición gradual mediante la realización de talleres interactivos que les ofrezcan oportunidades para practicar el discurso público en un entorno seguro, lo cual sería especialmente útil para disminuir esta afectación.

Agregando la importancia de realizar espacios de psicoeducación y entrenamiento en técnicas para el manejo de la ansiedad, como las técnicas de regulación emocional, respiración diafragmática, ejercicios de tensión y distensión muscular y procesos de reestructuración cognitiva de mano de los profesionales de psicología.

Además, las universidades podrían llevar a cabo campañas de prevención y promoción que permitan concientizar y educar a la comunidad universitaria sobre la ansiedad social y sus efectos, así, se podría aumentar la comprensión, reducir el estigma y fomentar un ambiente más solidario ante esta problemática, que permita que los estudiantes se sientan apoyados, escuchados comprendidos y puedan desenvolverse en un entorno seguro.

Por otro lado, en torno a las afectaciones a la salud mental, ocasionadas por las diversas situaciones que afrontan los participantes, en el caso de la influencia de la evaluación externa y las relaciones interpersonales, se sugiere la implementación de técnicas de exposición gradual, orientadas por profesionales de psicología, que permitan incentivar a los estudiantes a enfrentar las

situaciones que les generan ansiedad y así disminuir las posibles consecuencias. Además, es relevante implementar talleres y actividades (por ejemplo, la técnica de mindfulness), que permitan reforzar las habilidades de los estudiantes, mejorando la sensación de confianza en sí mismos y a su vez puedan fortalecer la autopercepción y la autoestima, evitando así que se generen otras consecuencias más graves, como la aparición de episodios depresivos, crisis de angustia y otros trastornos comportamentales altamente correlacionados con la ansiedad.

Por último, es importante que esta problemática siga siendo estudiada en los ámbitos universitarios, debido a que se presenta de manera frecuente en los estudiantes y puede ocasionar diferentes problemáticas que les puede afectar su futuro profesional para el cual se están formando.

Referencias

- Arenas, M. Carmen, & Puigcerver, Araceli. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología (Internet)*, 3(1), 20-29. <https://n9.cl/t9e6e>
- Arrieta Vergara K., Fortich Mesa N., Tirado Amador L. y Simancas Pallares M. (2019). Trastornos mentales comunes y factores asociados en estudiantes de Odontología en Cartagena, Colombia. *Revista colombiana de psiquiatría* 48 (1), 10-16. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.05.015>
- Arroyo Cangalaya, J. G., & Millán García, K. M. (2020). *Ansiedad social en estudiantes universitarios Huancayo 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes] Repositorio Universidad Peruana Los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1922>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Atehortúa Echavarría L. C., López Zuluaga J. D., (2015). *Ansiedad en estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad de Antioquia Sede Yarumal*. [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia] Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14417>
- Bados López, A., García Grau, E. (2011) *Técnicas de exposición*. Repositorio digital Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/18403>
- Bados, A. (2008). *La intervención psicológica: características y modelos*. Repositorio digital Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/4963>
- Bados, A. (2015). *El miedo a hablar en público. Análisis y Modificación de Conducta*. Repositorio digital Universidad de Barcelona. <https://n9.cl/cxhkfl>
- Batista de Freitas P. H., Meireles Isabely A. L., Silva Ribeiro K., Silva Abreu M. N., Paula W. y Silva Cardoso C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, (31). <https://n9.cl/4hnupx>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Becerra García, A., Madalena, A., Estanislau, C., Rodríguez Rico, J., Dias, H., Bassi, A., Chagas Bloes, D. & Morato, S. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), p.75-81. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000100007
- Blasco, J. E., Pérez, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. España. Editorial Club Universitario. p. 25-27. <http://hdl.handle.net/10045/12270>

- Burguillos Peña, A. I. (2014). Sentido de coherencia e inteligencia emocional: efecto de la ansiedad social de estudiantes universitarios. *Revista INFAD*, 4 (1), 295-302. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.615>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Equipo de Investigación CISO-A España. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 23-53 <https://www.behavioralpsycho.com/producto/la-autoestima-y-su-relacion-con-la-ansiedad-social-y-las-habilidades-sociales/>
- Cabas Hoyos, K., Cabas Manjarrés M., De La Espriella N., Germán Ayala N., Martínez Burgos L., Villamil Benitez I., Uribe Urzola A. (2019). Relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad del Caribe colombiano, *revista internacional de ciencias de la salud* 16(2), p 239-250. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7026812>
- Calero A. D., Barreyro J. P., Formoso J. & Injoque I. (2018). Inteligencia emocional y necesidad de pertenencia al grupo de pares durante la adolescencia. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 22 (2), p. 38-56. <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v22n2/v22n2a03.pdf>
- Cardona Arias, J., Perez Restrepo, D., Rivera Ocampo, S. y Gómez Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad social en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11 (1), 79-89. <https://n9.cl/j73f>
- Carrazana, Valeria. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 1(1), 1-19. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>
- Centro de investigación en Ciencias Cognitivas. Universidad Autónoma del Estado de Morelos (s. f.) <https://www.cienciascognitivas.org/psicologia-cognitiva>
- Chaigneau, S., Arriaza, J., & Basualdo, M. (2006). Reporte de Investigación: El Efecto de ser Observado Sobre el Rendimiento en una Tarea de Fluidez Verbal. *Psykhe (Santiago)*, 15(1), 137-143. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282006000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021. <https://n9.cl/peaw9>
- Colegio Colombiano de Psicólogos (2019). *Manual deontológico y bioético del psicólogo*. <https://n9.cl/e45mwp>
- Coloma, Evelyn (junio 12 del 2014). *¿Y si no me gusta trabajar en equipo?* Universidad de Piura. *Udep hoy*. <https://n9.cl/j9siu>
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expiden normas en salud mental y se dictan otras disposiciones*. <https://n9.cl/2b9yy>
- Dávila León, Oscar. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Ultima década*, 12(21), 83-104. <https://n9.cl/f54xk>

- De los Reyes Navarro, H., Rojano Alvarado, Á., & Araújo Castellar, L. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento & Gestión* (47), 203-223. <https://doi.org/10.14482/pege.47.7008>
- Díaz Kuaik, I., De la iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Revista Summa psicológica UST*. 16 (1), p 42-50 <https://n9.cl/nam1n3>
- Fernández LOI, Jiménez HB, Alfonso ARB, et al. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Medisur*. 10(5) p. 466-479. <https://n9.cl/pmqudn>
- García Viniegras, C., González Benitez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 16 (6), p. 586-592. <https://n9.cl/leqja>
- García, R. R., Flores, R. A., Gutiérrez, A. C., Rojas, M. A., & Agraz, F. P. (2008). *Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios*. Redalyc, 62. <https://n9.cl/lh3xs>
- Giménez, M. (2018). *Necesidad de aprobación: Cuando la opinión de los demás impera en ti*. Área humana investigación, innovación y experiencia en psicología. <https://n9.cl/lo74a5>
- Gómez-Restrepo C, Bohórquez A, Pinto Masis D, Gil Laverde JFA, Rondón Sepúlveda M, Díaz Granados N. (2004). Prevalencia de depresión y factores asociados con ella en la población colombiana. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 16(6), 378–86. <https://scielosp.org/pdf/rpsp/v16n6/23682.pdf>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Leibovich N., Schmid V., y Calero A. (2018). The Need to Belong (NB) in Adolescence: Adaptation of a Scale for its Assessment. *Psychology and Behavioral Science International Journal*. 8 (5). <https://n9.cl/i7zb3>
- Luterek, J., Eng, W., y Heimberg, R. G. (2003). Tratamiento cognitivo-conductual del Trastorno de ansiedad social: teoría y práctica. *Behavioral Psychotherapy /Psicoterapia Conductual*, 11 (3), 11-36. <https://n9.cl/sb0b2m>
- Manual MSD. (s. f.). *Crisis de angustia y trastorno de angustia*. MSD Manual Versión para el Hogar. <https://n9.cl/lepity>
- Martínez Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 78. <https://n9.cl/i5zlwj>
- Milagros Kuba Kikuyama, C. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de lima*. Lima, Perú. <https://n9.cl/k3k6z>
- Ministerio de Salud de Colombia. (2021). *Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos*. <https://n9.cl/vgk4a>

- Monterrosa-Castro, A., Ordosgoita-Parra, E., & Beltrán-Barríos, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la escala de Goldberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *MedUNAB*, 23(3), p.372-388 <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>
- Morales, G., Pérez, J., & Menares, M. (2013). Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología. *Integración Académica en Psicología*, 2(6), p.1-9. <https://n9.cl/dac03>
- Moreno Arrieta L. E., Guaman Paguay W., M. (2020) *Ansiedad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de la carrera de psicología educativa de la universidad nacional de Chimborazo*. Repositorio digital UNACH [tesis]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6385>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos. Evidencia emergente. Práctica*. <https://n9.cl/rfntm>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://n9.cl/e65>
- Perales Quenza, Carlos José, & Vizcaino-Gutiérrez, Milcíades (2007). Las relaciones entre actitudes y representaciones sociales: elementos para una integración conceptual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 351-361. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200010
- Pinilla, L. M., López, O. J., Moreno, D. A., y Sánchez, J. C. (2020). Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Revista Cuarzo*, 26(1), p.22–27 <https://n9.cl/0pv4w>
- Piñas, B. (2018). *Necesidad de Aprobación: cuando los demás controlan nuestra vida*. Área humana investigación, innovación y experiencia en psicología. <https://n9.cl/vdjfx>
- Quintana I., Mendoza R., Bravo C., Mora M. (2018). Enfoque psicosocial. Concepto y aplicabilidad en la formación profesional de estudiantes de psicología. *Reflexión e Investigación Educativa*. 1(2) p. 89-98 <https://n9.cl/5hdjn>
- Restrepo O, D. A., & Jaramillo E., J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. <https://www.redalyc.org/pdf/120/12023918009.pdf>
- Robles R. R., Espinosa, R. A., Padilla, A. C., Álvarez, M. A., & Páez, F. (2008). *Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Universitarios mexicanos: prevalencia y variables psicosociales relacionadas*. Redalyc, 62. <https://n9.cl/tino0>
- Rodelo Sánchez, N. (2021). *La percepción del efecto de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología* [Trabajo de pregrado]. Universidad de Antioquia. Medellín. <https://n9.cl/rjonm>
- Rueda C.L., Arias Q., Dinamarca S.D., Esmar G.D., y Lizama C.E., (2009). Impacto en las áreas de desempeño ocupacional como consecuencia de una fobia social. *Revista chilena de terapia ocupacional*. <https://n9.cl/iy5hp>
- Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 11(1), 23–34. <https://doi.org/10.33539/phai.v11i1.226>

- Segovia, B., Mérida, R., Olivares M., González M. (2016) Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia. *RELATEC: revista latinoamericana de tecnología educativa*. 15 (3), p. 155-167. <https://n9.cl/oxcpr9>
- Serrano Barquín, C., Rojas García, A., & Ruggero, C. (2013). *Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Redalyc. <https://n9.cl/g3peq>
- Sierra, J. C., Zubeidat, I., & Parra, A. F. (2006). Factores asociados a la ansiedad y fobia social. *Periódico electrónico de psicología*. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482006000200010
- Souto Kustrín, Sandra (2007). Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis. *Historia Actual Online* (13), p.171-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2479343>
- Stork, Martin (2019) *Psicoanálisis para la ansiedad social*. Conquer Social Anxiety. <https://n9.cl/5am1c>
- Virgen M, R. Lara Z, A. Morales B, G. Villaseñor B, S.(2005) Los trastornos de ansiedad. *Revista digital universitaria*. 11(6) p.3-8. <https://n9.cl/styn0>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Las estudiantes Estefanía Buriticá Olaya, Daniela Rivera Roldan y Dahiana Estefany Osorno González de la Carrera de Psicología de la Universidad de Antioquia, se encuentran realizando su trabajo de grado, que consiste en comprender las afectaciones subjetivas de la ansiedad social en los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias sociales y humanas.

Para esta actividad se realiza un cuestionario cuya duración es de aproximadamente 3 a 5 minutos. Además, en algunos casos, se realizará una posterior entrevista semiestructurada con una duración entre 40 minutos y 1 hora aproximadamente.

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, esto quiere decir que, si así lo desea, puede negarse a participar. Así mismo, se le solicitará información sociodemográfica la cual será confidencial, solo será utilizada para fines investigativos. En ninguno de los documentos usados para esta actividad se especifican nombres de los participantes para dar cumplimiento a la condición de anónimo. En caso de solicitarlo, el participante puede tener un resumen del informe final del trabajo en cuestión si así lo desea una vez esté listo para ser entregado a la biblioteca de la universidad cuando aplique el caso.

No se recibirá ningún beneficio económico por su participación; ésta será una contribución para la formación académica e investigativa de los estudiantes. No existe ningún riesgo físico, mental o laboral al participar en la investigación.

NOTA CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN: durante y después de la recolección y análisis de la información se mantendrá su anonimato, los archivos con

información se custodiarán de manera confidencial, esta información será manejada **EXCLUSIVAMENTE** por los estudiantes que realizan la investigación. En caso de publicarse resultados se hará de manera general y no particular.

<p>Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento y de haber recibido explicaciones; habiendo dispuesto de tiempo suficiente para tomar una decisión, _____ consciente _____ y _____ voluntariamente, yo _____, acepto participar en esta entrevista. Autorizo a los estudiantes para utilizar la información codificada en futuras investigaciones, sin que, por ningún motivo, figure mi nombre explícitamente. En constancia, firmo este documento de Consentimiento Informado a los _____ días, del mes de _____, del año _____.</p> <p>Firma _____</p>

Anexo 2. Cuestionario on line

Encuadre

¡Les damos una calurosa Bienvenida a este cuestionario que pretende indagar acerca de la ansiedad social! Tu participación es fundamental para ayudarnos a comprender este importante tema.

Somos estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia y nos encontramos realizando una investigación sobre ansiedad social; el objetivo con este cuestionario on line es, recolectar información que posibilite un posterior análisis para comprender las afectaciones subjetivas de la ansiedad social en los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias sociales y humanas de la UdeA.

Por esto, te invitamos a responder, de forma sincera, algunas preguntas breves. Ten en cuenta que no existen respuestas buenas o malas, solo queremos conocer tu opinión personal sobre esta temática. Tus respuestas serán confidenciales y anónimas, y solo se utilizarán con fines de investigación. Tiene una duración aproximada de 3-5 minutos.

¡Agradecemos tu participación!

Preguntas de información básica:

Datos sociodemográficos del participante

- Nombre
- Edad
- Género
- Programa
- Semestre

Preguntas del cuestionario

Opciones de respuesta: selecciona de 1 a 5 con qué frecuencia presentas las siguientes situaciones:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

1. Se me dificulta hablar en público
2. Evito eventos sociales
3. Prefiero hacer trabajos solo que en grupo
4. Me preocupa lo que los demás piensan de mí
5. Hablar con desconocidos me asusta
6. Tengo miedo de ser rechazado por otros
7. Me atemoriza hacer cosas cuando la gente me mira
8. Prefiero interactuar con personas por medios digitales que personalmente
9. Busco aprobación en mi participación en redes sociales

10. Se me dificulta participar en clase
11. Se me dificulta expresar mis ideas ante los demás

Anexo 3. Entrevista semiestructurada

Encuadre

Gracias por participar en esta fase, de entrevista, de nuestro estudio sobre “*Ansiedad social: Afectaciones subjetivas en contextos universitarios. En estudiantes de pregrado de la facultad de Ciencias sociales y humanas, UdeA*”. Esta entrevista semi estructurada se centra en la ansiedad social y tiene como objetivo comprender tus perspectivas y vivencias personales respecto a esta temática. Durante la entrevista, te animamos a hablar abierta y sinceramente acerca de tus experiencias. Tus respuestas serán tratadas con la máxima confidencialidad y sólo se utilizarán con fines de investigación. Agradecemos sinceramente tu contribución a nuestro estudio y si así lo deseas, esperamos poder compartirte los resultados obtenidos. La entrevista tendrá una duración de 40 a 50 minutos aproximadamente y será grabada con el fin de recolectar adecuadamente la información.

Si se siente incómodo/a con responder a alguna pregunta no estará obligado a hacerlo y solo deberá indicar “no deseo responder”. Es importante que recuerde que no está obligado a permanecer en el ejercicio de la investigación, cuando desee puede desistir de la misma.

Profundización:

Ansiedad social

- ¿Cuáles situaciones sociales en específico te generan ansiedad?
- ¿Cuál es tu reacción cuando te expones a estas situaciones? (emociones, pensamientos)
- ¿Sientes que con el ingreso a la universidad la ansiedad ha mejorado o empeorado?
- ¿Qué acciones o comportamientos tienes cuando sientes ansiedad? (o esas sensaciones)
- ¿Qué sensaciones experimentas cuando tienes que hablar en público?
- ¿Qué tipos de eventos sociales tiendes a evitar? ¿por qué?

Afectaciones a la Salud Mental

- ¿Tu rendimiento académico se ha visto afectado por la ansiedad social? (por ejemplo: pierdes notas de participación en clase, cancelas cursos por requerir trabajos grupales o constantes exposiciones, etc.)
- ¿Tus relaciones interpersonales se han visto afectadas? (Por ejemplo: no cuentas con grupos de amigos, redes de apoyo, se te dificulta hacer amistades)
- ¿Cómo te afecta esto emocionalmente?
- ¿Cómo crees que te afecta en tu vida diaria tener experiencias sociales negativas o de ansiedad social?

Impactos en la calidad de vida (consecuencias psicosociales)

- ¿Crees que para tu vida futura la ansiedad se te puede volver un obstáculo? ¿Cómo?
- ¿Sientes que la ansiedad social afecta algún área de tu vida? (social, laboral, académica, amorosa, familiar, económica) ¿cuál? ¿por qué?
- ¿Consideras que las sensaciones que experimentas de ansiedad influyen de manera significativa en tu bienestar personal? ¿Cómo?