



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

La ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios

**MORILLO GUERRA ANDREA ELIANE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**LEON BRAVO GIANELLA LIZBETH
LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**MACHALA
2024**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

La ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios

**MORILLO GUERRA ANDREA ELIANE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**LEON BRAVO GIANELLA LIZBETH
LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**MACHALA
2024**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

ANÁLISIS DE CASOS

La ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios

**MORILLO GUERRA ANDREA ELIANE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**LEON BRAVO GIANELLA LIZBETH
LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

CUEVA REY ANDREA STEFFANIE

**MACHALA
2024**



ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

< 1%
Textos sospechosos

< 1% Similitudes
0% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas

< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: León-Ansiedad.docx ID del documento: 81cd1510231340218945c24be461c976b0c047d6 Tamaño del documento original: 48,3 kB Autores: Gianella Lizbeth León Bravo, Andrea Eliane Morillo Guerra	Depositante: ANDREA STEFFANIE CUEVA REY Fecha de depósito: 7/2/2025 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 7/2/2025	Número de palabras: 10.550 Número de caracteres: 66.251
--	--	--

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuente principal detectada

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.utmachala.edu.ec https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/21261/1/TTFCSPSC-2023-00008 ELIZALDE ...	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"> <div style="width: 100%; height: 100%; background-color: #ccc;"></div> </div>	📄 Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.redalyc.org https://www.redalyc.org/journal/3497/349765723002/	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"> <div style="width: 100%; height: 100%; background-color: #ccc;"></div> </div>	📄 Palabras idénticas: < 1% (14 palabras)
2	DISTORSIONES COGNITIVAS, APEGO Y PERCEPCIÓN DE SATISFACCIÓN EN ... #fc0861 El documento proviene de mi grupo	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"> <div style="width: 100%; height: 100%; background-color: #ccc;"></div> </div>	📄 Palabras idénticas: < 1% (14 palabras)
3	Documento de otro usuario #8ab197 El documento proviene de otro grupo	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"> <div style="width: 100%; height: 100%; background-color: #ccc;"></div> </div>	📄 Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)
4	www.scielo.org.pe http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"> <div style="width: 100%; height: 100%; background-color: #ccc;"></div> </div>	📄 Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)

VCLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Las que suscriben, MORILLO GUERRA ANDREA ELIANE y LEON BRAVO GIANELLA LIZBETH, en calidad de autoras del siguiente trabajo escrito titulado La ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Las autoras declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Las autoras como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



MORILLO GUERRA ANDREA ELIANE
0750958555



LEON BRAVO GIANELLA LIZBETH
0706162708

RESUMEN

La ansiedad y el estrés que pueden presentar los universitarios son problemáticas comunes, las cuales muchas veces se ven influenciadas por la carga de trabajos académicos que se deben realizar, las expectativas que deben cumplir dentro del núcleo familiar, el rendimiento que deben tener, y cuestionamientos acerca de sus habilidades y competencias académicas, afectando en gran manera su bienestar y el desempeño que estos puedan tener en su día a día. Por esto, el propósito de este estudio es analizar la ansiedad y estrés académico de los estudiantes universitarios. Para ello, se realizó un estudio descriptivo, con enfoque cualitativo, además de emplear un diseño fenomenológico. La muestra seleccionada fueron cuatro estudiantes de la universidad técnica de Machala, a los cuales se les aplicaron entrevistas semi estructuradas y el test de ansiedad de Beck. Finalmente, los resultados indicaron que, los estudiantes universitarios entrevistados presentan altos niveles tanto de ansiedad como de estrés, los cuales se ven fuertemente anexados a los distintos eventos académicos, aumentando la prevalencia de estas problemáticas. Además de constatar que, debido al estrés, presentan diversa sintomatología, donde se encuentra el dolor de cabeza, sudoración excesiva, irritabilidad, entre otros, encontrando que entre las fuentes que provocan este estrés se encuentra la adaptación al contexto universitario, no lograr un correcto manejo del tiempo, entre otras. Por lo cual, este estudio demuestra la importancia de identificar las distintas causas de estrés dentro del entorno académico, además de promover estrategias con las cuales hacer frente a esta problemática, con la finalidad de fomentar un ambiente académico saludable.

Palabras clave: Estrés, ansiedad, universitarios.

ANXIETY AND ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

RESUMEN

Autores: Gianella Lizbeth León Bravo

C.I.: 0706162708

gleon4@utmachala.edu.ec

Andre Eliane Morillo Guerra

C.I.: 0750958555

amorillo1@utmachala.edu.ec

Coautora: Andrea Steffanie Cueva Rey, Mgs.

C.I.: 0703801332

acueva@utmachala.edu.ec

ABSTRACT

The anxiety and stress that university students can present are common problems, which are often influenced by the workload that must be done, the expectations that must be met within the family nucleus, the performance that they must have, and questions about their academic abilities, greatly affecting their well-being and the performance they may have in their daily lives. Therefore, the purpose of this study is to analyze the academic anxiety and stress of university students. For this, a descriptive study was carried out, with a qualitative approach, in addition to using a phenomenological design. The selected sample was students from the technical university of Machala, to whom semi-structured interviews and the Beck anxiety test were applied. Finally, the results indicated that university students present high levels of both anxiety and stress, which are strongly linked to the different academic events, which increase the prevalence of these problems. In addition to confirming that due to stress, they present various symptoms, including headaches, excessive sweating, irritability, among others, finding that among the sources that cause this stress is adaptation to the university context, not achieving a correct time management, etc. Therefore, this study demonstrates the importance of identifying the different causes of stress within the academic environment, in addition to promoting strategies with which to deal with this problem, with the aim of promoting a healthy academic environment.

Keywords: Stress, anxiety, university students.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. Generalidades del objeto de estudio	6
1.1 Definición y contextualización del objeto de estudio	6
1.2 Hechos de interés	10
1.3 Objetivos	14
Capítulo 2: Fundamentos teórico-epistemológico del estudio	15
2.1 Descripción del enfoque epistemológico de referencia.	15
2.2 Bases teóricas de la investigación	17
3.PROCESO METODOLÓGICO	20
3.1 Diseño o tradición de investigaciones seleccionada	20
3.2 Proceso de recolección de datos en la investigación	21
3.3 Sistema de categorización en el análisis de los datos	23
Capítulo 4. Resultados de la investigación	35
4.1 Discusión y argumentación teoría de los resultados.	35
4.2 Ansiedad	35
4.3 Estrés académico	37
4.4 Gestión y Adaptación al Contexto Universitario	39
Conclusiones	41
Recomendaciones	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	43

INTRODUCCIÓN

La ansiedad y el estrés universitario es una problemática que afecta en gran medida a los estudiantes universitarios, quienes se ven afectados por diversos factores, ya sean internos o externos, dicha problemática, debe ser analizada minuciosamente, con la finalidad de reconocer los factores específicos relacionados con la aparición de la temática a tratar.

Segun Gomez et al (2024) comenta que el estrés es un fenómeno complejo que surge de la interacción entre el individuo y su entorno, generando diferentes reacciones que permiten la adaptación a diversas situaciones, dentro del ámbito educativo, el estrés académico (EA) se ha convertido en un problema común debido a sus efectos negativos en la salud física, psicológica y conductual de los estudiantes.

De igual manera, Ramos et al. (2020) el sufrir de estrés, es algo que en la actualidad ocurre con cada vez más frecuencia, el mismo que surge como una respuesta, comúnmente negativa, ante factores externos, los cuales provocan malestar físico y un desequilibrio mental de quien lo está padeciendo, el cual, muchas veces no cuenta con las capacidades para afrontarlo.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2021) comenta que aquellos trastornos relacionados con la ansiedad presentan miedos o preocupación excesiva por eventos externos, teniendo síntomas graves, los cuales pueden ocasionar gran angustia o diversas discapacidades funcionales en los distintos individuos. Siendo este el motivo por el cual una de las variables a analizar es la ansiedad, centrada específicamente en aquellos jóvenes universitarios.

En el primer capítulo, se menciona la teoría analizada, en relación a las variables presentes en el análisis de caso, donde las mismas serán conceptualizadas, además de hacer mención de hechos de interés relacionados con la temática, y finalmente los objetivos a alcanzar durante el proceso de investigación.

Por otro lado, el capítulo 2, se centra en explicar el enfoque teórico-epistemológico utilizado para la investigación, comenzando por mencionar autores relevantes dentro de

la teoría cognitivo conductual, y finalmente teorías que ayuden a explicar el tema central de investigación.

En lo que respecta el tercer capítulo, se encuentra la metodología aplicada dentro del estudio, con la cual se llevó a cabo la recolección de datos, haciendo hincapié en los instrumentos y técnicas empleadas dentro del estudio, además, de generar sub temáticas y categorías, con las cuales presentar los resultados obtenidos.

Finalmente, en el capítulo cuatro, se exponen los resultados obtenidos por medio de la triangulación, finalizando con la interpretación de los resultados obtenidos, con lo cual se procede a las conclusiones y sus respectivas recomendaciones.

1. Generalidades del objeto de estudio

1.1 Definición y contextualización del objeto de estudio

La ansiedad es un estado mental donde, según Fernandez et al (2020), el individuo presenta distintas afecciones, como vendrían siendo incomodidad, preocupación excesiva y miedo intenso ante el factor desencadenante, de igual manera, un nivel alto de ansiedad afecta en gran medida la calidad de vida de las personas, aumentando el riesgo de caer en conductas negativas como estrategia de afrontamiento.

Cabe destacar que no es lo mismo ansiedad y trastorno de ansiedad, Diario Clarín (2023) comenta que la ansiedad es una respuestas natural del cuerpo ante el sentimiento de sentirse ante un peligro, dicha reacción es proporcional a la situación que se está experimentando y por ende no afecta en gran medida la vida del individuo, por otro lado, el trastorno de ansiedad, es una respuesta desproporcionada del individuo ante un estímulo externo, el cual afecta en gran medida la calidad de vida de quien lo experimenta, y por lo cual, amerita intervención psicológica.

La American Psychiatric Association (APA) (2014), menciona que, para que una persona sea diagnosticada con trastorno de ansiedad, debe pasar un periodo establecido de 6 meses, dicho periodo de tiempo suele variar dependiendo la edad del individuo, además, se destaca que, la intensidad del miedo puede presentarse por factores culturales, estos trastornos suelen comenzar en la infancia, lo cual, al no ser tratado a

tiempo, puede empeorar la situación a futuro, añadiendo que esto se presenta con mayor intensidad en personas del sexo femenino.

Por otro lado, Fernandez et al (2012) añade que, los trastornos de ansiedad tienen un gran impacto en la vida de quien lo padece, afectando diversas áreas tanto sociales, como personales, aunque la ansiedad muchas veces es una reacción natural del cuerpo, su intensidad provoca diversos tipos de malestares, como vendría siendo a nivel físico, psicológico y conductual.

La ansiedad tiene una amplia gama de síntomas, Maillen y Lopez (2011) los clasifican dentro de dos grupo, según el grado de temor que se puede presentar en el individuo, por un lado encontramos síntoma de primer grado como, la sudoración, problemas cardiacos, problemas en la presión arterial, falta de aire, entre otros, y por otro lado encontramos los que se clasifican de segundo rango, problemas gastrointestinales, como vómitos o náuseas, dolor abdominal, entumecimiento de extremidades, problemas en la temperatura corporal del individuo, entre otros.

Flores (2021) comenta que la ansiedad social se convierte en un problema significativo en la vida de los adolescentes, afectando áreas cognitivas, físicas y conductuales, estos adolescentes suelen sentirse paralizados y experimentan situaciones que perciben como extremadamente amenazantes, interpretando estas circunstancias como un peligro real.

La ansiedad tiene una explicación bastante útil dentro de la neurología, Delgado et al (2021) comenta que esta tiene su centro de arranque en la amígdala del cerebro, ya que esta actúa frente a estímulos externos que son percibidos como amenazantes, generando diversas respuestas, entre ellas la ansiedad o las fobias, el pánico, etc.

Siguiendo esta línea, De la Mora (2003) añade que la ansiedad no se encuentra ubicada del todo en un solo fragmento del sistema nervioso central (SNC), si no que la encontramos en diversas áreas, especialmente aquellas relacionadas con el sistema límbico, como el hipocampo, amígdala, septum lateral, entre otras, además del hipotálamo, el rafe dorsal, locus coeruleus, los cuales los encontramos dentro del tallo cerebral, participando de manera activa en la generación de ansiedad.

Después de abordar la ansiedad, es crucial analizar el estrés académico, variable clave que afecta a estudiantes universitarios. Este fenómeno está ligado estrechamente con la

ansiedad y puede impactar significativamente el bienestar y desempeño de los alumnos. En el contexto de las demandas y responsabilidades universitarias, el estrés académico representa un importante factor de riesgo para problemas de salud mental y física.

Según Sierra et al (2003), el estrés es una emoción natural en la vida del ser humano, todos han experimentado estrés alguna vez en sus vidas, la cual ocurre en todas las personas, actuando con mayor o menor frecuencia, ya que, incluso el menor cambio en la vida de las personas puede llegar a provocar estrés.

Para la Organización Mundial de la Salud (2023), el estrés es un factor el cual afecta la calidad de vida de la persona, generando problemas emocionales, como , dificultad al momento de concentrarse, ansiedad, enojo, angustia, como también problemas fisiológicos, como vendría siendo, dolor de cabeza y malestar general del cuerpo, el hecho de no tratar este estrés puede ocasionar problemas a largo plazo y aumentar el consumo de sustancias como el alcohol o el cigarrillo, con lo cual las personas lo usarían como método de relajación, lo cual derivaría a problemas de otros tipos a nivel de salud.

Cassaretto et al (2021) comenta que, se reconoce que, aunque los estudiantes universitarios en todo el país enfrentan el riesgo de experimentar distintos niveles de estrés académico, es importante considerar que sus retos y dificultades varían según el contexto cultural de cada uno, a pesar de los esfuerzos, muchas de estas investigaciones se han centrado en muestras pequeñas y poco representativas, además, varios de estos estudios no han mostrado suficiente diversidad en cuanto al número y tipo de universidades, facultades o niveles de estudios involucrados.

La APA (2014) manifiesta que el malestar que una persona puede llegar a consolidar posterior a un evento traumático o que le haya generado estrés puede generar diversos síntomas, los cuales, en muchos casos se los relaciona con la ansiedad, donde se ha observado que, se presentan episodios de enfado, agresividad o disociación de la realidad.

Asi mismo, Valenzuela et al (2021) comenta que el estrés académico está presente en los estudiantes universitarios, siendo más común entre aquellos de la carrera de Motricidad Humana o del área de salud, especialmente en quienes no practican

actividad física o deporte, donde los principales estresores suelen surgir en situaciones que generan inquietud, y se manifiestan a través de reacciones de preocupación o estrés, además, el exceso de tareas, trabajos y evaluaciones como exámenes, ensayos, prácticas y trabajos de investigación contribuyen significativamente a este estrés.

Berrio y Mazo (2011) dividen el estrés en dos áreas de la vida, la académica y la laboral, donde, el primero es aquel que, frente a estímulos académicos estresantes, activa una respuesta en distintos niveles, como vendrían siendo, el emocional, el físico, el cognitivo y el conductual, cuya respuesta puede variar dependiendo la edad, el contexto, el género, etc.

Dentro del contexto universitario, aquellos factores como la presión académica, la angustia acerca del futuro laboral, los problemas a nivel económico que pueda presentar el individuo, las obligaciones personales y del hogar, pueden llevar a que la persona sienta ansiedad, generando de esta manera un malestar significativo a largo plazo.

Cabe destacar que, los estudiantes universitarios, debido a la presión que sienten a nivel educativo, se encuentran expuestos a sufrir de estrés académico, debido a las altas expectativas que deben cumplir, además del cumplimiento de tareas y exámenes, autores como Águila et al (2015) comentan que tanto estudiantes como profesores se encuentran expuestos a sufrir esta clase de estrés.

Para autores como, Martínez y Otero (2014) existen factores similares entre la ansiedad y el estrés, lo cual hace difícil distinguir cuando es uno o el otro, no obstante, la ansiedad vendría siendo aquel sentimiento de inquietud o miedo donde no existe un objeto en particular, mientras que el estrés, es la carga emocional la cual nace directamente de un factor externo.

Finalmente, Maturana y Otero (2014) comentan que el estrés académico provoca una alteración significativa en la vida de los jóvenes que lo padecen, generando de esta manera lo que se conoce como crisis de pánico, lo cual es un “miedo al miedo” siendo este repentino, alcanzando una duración máxima estimada de 10 minutos, por otro lado, la fobia escolar nace de los miedos infantiles, los cuales no han sido tratados a tiempo, provocando miedo exagerado e incontrolable ante factores externos relacionados al

ámbito escolar, el cual además de ansiedad, puede desembocar en problemas de depresión y conductuales.

Cómo se logra observar, el estrés académico y la ansiedad, son factores que muchas veces nacen en la niñez y se ven incrementados al llegar a la universidad. Mientras que, por un lado, a pesar de que la ansiedad es natural, está al volverse desproporcional a la situación que se está enfrentando, genera diversos problemas los cuales deben ser tratados.

Por otro lado, el estrés provoca problemas de salud tanto físico como emocional, lo cual, al llevarlo al plano académico, generaría un golpe de gran magnitud hacia los estudiantes, por este motivo es crucial abordar los problemas tanto de estrés y ansiedad, ofreciendo estrategias y dando un ambiente seguro y sano donde el individuo pueda llevar un proceso de aprendizaje adecuado.

1.2 Hechos de interés

Según la Organización Mundial de la Salud (2023) la ansiedad se encuentra entre los trastornos más comunes a nivel mundial, ya que, si tomamos en cuenta únicamente el año 2019, este ha afectado a aproximadamente 301 millones de personas, además, se ha evidenciado que este trastorno afecta más a personas del sexo femenino, finalmente, se considera que al menos una de cada cuatro personas que padecen de algún tipo de trastorno derivado de la ansiedad, se encuentra en tratamiento.

Cabe destacar que, según la secretaría de salud (2014) los distintos tipos de estrés son causantes de un 90% de trastornos tanto de ansiedad como de depresión, ocasionando diversas complicaciones a nivel físico y cognitivo, como ataques de pánico, angustia, problemas para conciliar el sueño, entre otros.

Ante esto, trunche et al (2020) comenta que el objetivo de la investigación fue determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año en áreas de salud y su relación con el rendimiento académico, utilizando un diseño cuantitativo, exploratorio y descriptivo con una muestra de 186 estudiantes de una universidad pública en Chile, donde los resultados mostraron que el 29% de los estudiantes presentaron trastornos relacionados con la depresión, el 53.2% con ansiedad

y el 47.8% con estrés. Se encontró una asociación significativa entre la ansiedad y el rendimiento académico, pero no con el estrés ni la depresión.

De igual manera, un estudio de Restrepo et al (2020) comenta que la investigación analizó el estrés académico en 450 estudiantes universitarios, identificando situaciones estresantes, reacciones y estrategias de afrontamiento, se encontró que la sobrecarga de tareas era la principal fuente de estrés, con reacciones físicas como inquietud, psicológicas como somnolencia, y comportamentales como cambios en el consumo de alimentos.

Entre los factores que provocan la ansiedad, autores españoles como Pons (2021) señala diversas causas, como el ser mujer, no poder conciliar el sueño, vivir con estrés recurrente y no utilizar estrategias de afrontamiento con lo cual mitigar el daño, aumenta la probabilidad de tener ansiedad, por otro lado, la edad, las redes de apoyo, y los eventos estresantes no son manifestadores de ansiedad.

Otro estudio, realizado por Freitas et al (2023) concluye que se observó que los síntomas de ansiedad tuvieron una asociación negativa destacada en el dominio ambiental, los síntomas de estrés, por su parte, afectaron negativamente el dominio psicológico, a mayor gravedad de los síntomas, menores fueron las puntuaciones promedio en todos los dominios de calidad de vida, aunque la depresión y el estrés también impactaron, los síntomas de ansiedad fueron especialmente prevalentes y tuvieron un efecto negativo significativo en la calidad de vida de los estudiantes, con una disminución en las puntuaciones asociada a la severidad de la ansiedad.

Durante la época del covid, Velastegui et al (2022) comenta que la investigación documental y revisión sistemática analizó el impacto del Covid-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios, observando un aumento significativo en los trastornos ansiosos y depresivos durante la crisis sanitaria, destacando que la incertidumbre relacionada con la adaptación a la modalidad de estudio virtual fue uno de los principales factores de estrés.

De igual manera, Un estudio realizado en Perú por Armas et al (2021), el cual se centró en Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes, tuvo como resultados que de un total

de 217 estudiantes, el 43,3% presentó un nivel mínimo de ansiedad, mientras que el 16,7% tuvo ansiedad moderada y el 6,5% experimentó ansiedad grave. Además, el 23,3% mostró ansiedad general, el 37,2% presentó insomnio y el 2,3% hipersomnia. destacando la importancia de abordar la ansiedad en los estudiantes de Medicina, ya que se trata de un problema prevenible que podría abordarse mediante programas específicos de prevención.

Por otro lado, Pinargote y Caicedo (2019) realizaron estudios donde analizaron los niveles de ansiedad y el cómo esta se encuentra relacionada con el rendimiento académico, lo cual fue realizado en la universidad de Manabí, Ecuador, donde se concluyó que, la ansiedad no parece ser un factor que afecta en gran medida el rendimiento de los estudiantes.

Otros estudios, como el de Pinilla (2020) tuvo como resultados que, un 27,52% de los estudiantes estudiados no presentaba ansiedad, mientras que un 67.82% presentaba ansiedad leve, un 3.40% ansiedad moderada y un 1.26% ansiedad grave, destacando la gran cantidad de estudiantes que presentan ansiedad, además, se observó como los diversos factores de riesgo fueron ser mujer, vivir solo, el poco tiempo para realizar las actividades, no dormir el tiempo adecuado, etc.

Otro estudio centrado en estudiantes adolescentes, realizado por Méndez (2023) analizó la ansiedad social en una muestra de 100 personas de diferentes edades y niveles socioeconómicos, con el objetivo de evaluar su impacto en la vida cotidiana, donde los resultados mostraron que un alto porcentaje de los participantes experimentan ansiedad social, especialmente al hablar en público, donde la ansiedad social afecta negativamente su capacidad para manejar situaciones sociales y lleva a evitar interacciones.

Así mismo, otros estudios, como el de Supe y Gavilanes (2023) concluye que la ansiedad es algo que sucede con alta prevalencia durante la formación académica, afectando a todos los estudiantes, sin tomar en cuenta sexo, raza, estatus socioeconómico, causando malestar significativo, concluyendo que, a pesar de que este es un factor común, existen casos donde se requiere de intervención médica.

Acerca del estrés académico, Silva et al (2020) realizó un estudio donde se concluye que los principales factores de estrés dentro del contexto académico son, las evaluaciones, la cantidad de tareas, poco tiempo para realizar las actividades, además, las reacciones que demostraron los entrevistados fueron diversas, como migrañas, angustia, ansiedad, rechazo hacia la realización de actividades académicas, cambios en el sueño y alimentación.

Por otro lado, Londoño et al (2021) comenta que, el estrés es un factor de gran importancia en la aparición de síntomas tanto ansiosos como depresivos, por lo tanto, es crucial buscar maneras tanto para identificar como para intervenir de manera temprana, antes de que el problema se agrave.

Otro estudio realizado en Chile por Montenegro et al (2022) presentaron importantes hallazgos acerca del estrés académico y el riesgo de estrés, esto fue realizado durante el tiempo de pandemia, donde todas las personas evaluadas presentaron estrés académico, pero muy pocos calificaron en simultáneo el riesgo de estrés alto, destacando que, tanto el confinamiento, como la modalidad de las clases durante la pandemia afectaron la salud de los estudiantes.

Finalmente, Barsallo y Moscoso (2015) realizaron un estudio en la ciudad de Cuenca, donde un 46.7% de la muestra, presentó estrés moderado, un 36.48% presentó nivel alto de estrés, además, cabe destacar, el hecho que, de la muestra, el porcentaje mayor que presento esta problemática fueron mujeres, es importante mencionar que los niveles altos de estrés se encontraron relacionados con niveles bajos en el rendimiento académico.

1.3 Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Analizar la ansiedad y estrés académico de los estudiantes universitarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar factores específicos que contribuyen al aumento de la ansiedad en estudiantes universitarios.
2. Analizar las experiencias y percepciones de los estudiantes universitarios sobre la ansiedad relacionada con el estrés académico

Capítulo 2: Fundamentos teórico-epistemológico del estudio

2.1 Descripción del enfoque epistemológico de referencia.

El presente trabajo se lo realizó por medio del enfoque cognitivo conductual, debido a que este permite abordar de manera directa el cómo los pensamientos influyen en las experiencias de las personas, reconociendo como las interpretaciones académicas influyen más que el evento en sí, lo cual genera distintas reacciones, teniendo la ansiedad y el estrés como una de esas.

Barrera y Reyes (2020) comentan que el modelo cognitivo conductual nace de la unificación de dos modelos que en un inicio eran individuales, el cognitivo y el conductual, siendo estos enfoques primordiales al momento de estudiar el comportamiento humano, y en el cómo los individuos procesan la información y aprender de esta, considerando que, los pensamientos y las reacciones nacen de lo que se logra observar y aprender.

Por otro lado, Gómez e Ibañez (2016) comentan que este enfoque tiene su nacimiento en el año 60, de la mano de Aaron Beck, el cual centró sus estudios en el cómo se relacionaba la depresión con la autocrítica, logrando de esta manera, comprobar la existencia de lo que se denomina como triada cognitiva, donde, los pacientes manifestaban autoimagen negativa, una perspectiva pesimista ante su entorno, y baja esperanza hacia un futuro prometedor, debido a esto, Beck, manifiesta que estos patrones cognitivos son fundamentales en la aparición de la depresión.

Este enfoque se caracteriza por ofrecer un marco conceptual claro para diferentes trastornos, junto con técnicas de intervención específicas para problemas emocionales y pautas definidas para el proceso terapéutico. La Terapia Cognitiva se destaca por su énfasis en la verificación empírica de sus modelos teóricos y métodos de intervención, lo que ha dado lugar a una abundante investigación. Beck, en sus inicios, diseñó estudios para probar hipótesis psicoanalíticas sobre la depresión, como la noción freudiana de que la depresión surge de la hostilidad dirigida hacia uno mismo.

Según Méndez (2023), la Tcc presentada por Aaron Beck manifiesta el cómo las distintas distorsiones del pensamiento actúan en gran medida en el cómo se siente el paciente y en el cómo este actuaría ante los diversos estímulos externos, destacando

que, el modificar aquellas distorsiones cognitivas podrían llevar a mejorar el estado de emocional y comportamental del paciente.

Es el mismo Beck quien considera que el ser humano en su totalidad nace de la cognición que este tenga acerca de su entorno, pues esta tiene su principio desde el acceso al plano interno del individuo, por medio de acciones introspectivas, donde las creencias individuales, son de gran relevancia, ya que estas ayudan a llegar a una interpretación del individuo. (Chao, 2015).

De igual manera, Gadea (2023) comenta que existe la terapia racional emotiva conductual (TREC), desarrollada por Albert Ellis, la cual se basa en la creencia de que nuestras emociones actúan directamente en el cómo se comporta el individuo, teorizando que no es el factor externo el que causa malestar, si no, lo que realmente genera el daño es el cómo lo interpreta la persona desde su propia cognición, lo cual lleva a la existencia de pensamientos irracionales.

Por otro lado, Salazar (2017) comenta que el TCC se centra en encontrar la manera de que los pacientes consigan aceptar y comprender las interpretaciones que se les da acerca de su estado mental, llevando de esta manera, a la instrucción de técnicas con las cuales estos puedan minimizar el malestar, sin ignorar la importancia que tiene la medicación cuando los casos son complejos.

Ruiz et al (2001) comenta que el modelo cognitivo conductual, con el pasar del tiempo se ha convertido en el enfoque con mayor aceptación a nivel mundial, esto debido a que este presenta gran respaldo científico, además, no solo destaca en eso, también incluye el tiempo de duración, el cual normalmente no es muy extenso, y la facilidad con la que este puede trabajar en grupos, demostrando mayor capacidad al tratar necesidades sociales, laborales, educativas, etc.

Por otro lado, Botina et al (2021) añade que el modelo transaccional del estrés, propuesto por Lazarus y Folkman en 1984, transformó la comprensión del estrés al tratarlo como un proceso dinámico y multifactorial, en lugar de una simple respuesta automática, sin embargo, existen desacuerdos, sobre todo en cómo se entiende el afrontamiento, mientras el modelo transaccional resalta la flexibilidad y adaptación, los

estilos de afrontamiento sugieren que las personas tienen una tendencia estable a usar ciertas estrategias.

Finalmente, Bados y Garcia (2010) añaden que este tipo de modelo se centra en las cogniciones presentes en el individuo, ya sean lingüísticas o visuales, esto con la finalidad de modificar aquellas actitudes y pensamientos erróneos, dejando de lado técnicas las cuales buscan generar cambios en el individuo, pero sin indagar necesariamente en él, siendo común que durante su práctica se empleen tanto componentes cognitivos como conductuales.

2.2 Bases teóricas de la investigación

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) se ha establecido como el enfoque psicoterapéutico más respaldado por la evidencia en las últimas décadas. Esto ha facilitado su notable expansión en diferentes áreas, no solo por su efectividad en la resolución de problemas, sino también por su versatilidad para ser utilizada en tratamientos grupales y en contextos interdisciplinarios.

La TCC no solo se enfoca en las cogniciones de los pacientes, sino que también incorpora técnicas conductuales, adaptándose a las necesidades particulares de cada situación. Esta combinación de métodos ofrece herramientas efectivas para enfrentar desafíos tanto en la salud mental como en otros ámbitos sociales, fomentando una mejor comprensión de las enfermedades, la adherencia al tratamiento y la capacidad de los pacientes para gestionar sus condiciones de manera proactiva e informada.

Según Rivadeneira et al (2008) la TCC es un modelo el cual cuenta con respaldo científico para tratar distintos tipos de afecciones psicopatológicas, los cuales generan confianza al momento de hablar de la efectividad de la misma, por ejemplo, cuenta con la exposición gradual, la cual es una técnica útil para tratar problemas relacionados a las fobias, por otro lado, se tiene la reestructuración cognitiva (RC), técnica útil para modificar aquellos pensamientos irracionales presentes en el individuo.

Abarcando la RC, Bados y Garcia (2010) comenta que el cómo reaccionamos ante los diversos problemas o factores externos, se encuentra estrechamente relacionado con nuestro bienestar emocional y en el cómo nosotros interpretamos estas vivencias, donde

generalmente, se tiende por una interpretación negativa o irracional, la cual debe ser modificada por algo más racional,

Por otro lado, Dahab (2017) añade que, en la TCC, el terapeuta en un primer plano analiza a profundidad al paciente, con la finalidad de establecer un diagnóstico y el proceso terapéutico adecuado para la problemática presente, es durante este proceso donde se analizan los distintos pensamientos irracionales que podría llegar a tener el individuo y que ideas desembocaron los distintos trastornos que se podrían llegar a tener.

Se logra observar que, la TCC es de gran relevancia e importancia al momento de examinar y abordar tanto la ansiedad como el estrés dentro de condiciones regulares en el día a día de las personas las cuales afectan la calidad de vida de los individuos, destacando el hecho de que la investigación ha avanzado con creces en las últimas décadas, desarrollando técnicas e intervenciones cada vez más efectivas.

Para Clark y Beck (2010) dentro del conjunto de terapias cognitivo-conductuales las cuales tienen como finalidad tratar la ansiedad o la depresión, se busca psicoeducar al paciente en el cómo lo que piensa afecta en gran medida el cómo se siente, algo que normalmente los pacientes niegan aceptar, y el procedimiento partiría en que se acepten estas distorsiones como una realidad dentro de las personas.

Por otro lado, Sanz (1993) comenta que la teoría cognitiva de Beck se centra en el hecho de que los trastornos se deben a una falla en el procesamiento de la información, destacando la ansiedad como una sobre exageración al peligro, invalidando aquellas estrategias con las que podría contar el individuo, por otro lado, en la depresión, se presentaría lo que se mencionó con anterioridad que sería la triada cognitiva, estos sesgos cognitivos llevarían a problemas emocionales característicos de ciertos trastornos.

Según Berdazco et al (2022) hay gran cantidad de análisis que demuestran que la TCC es un tipo de terapia efectiva para los distintos trastornos existentes, por lo cual el tratamiento presenta gran efectividad, aunque, se destaca que, dependiendo de ciertas cualidades diferentes entre los pacientes, probablemente se necesiten modificaciones en el tratamiento, con la finalidad de adecuarlo a las necesidades presentadas.

Con la finalidad de encontrar un instrumento el cual ayude a medir la ansiedad presente en las personas, Beck crea el inventario de ansiedad, el cual Sanz et al (2014) comenta que este es una herramienta creada principalmente para medir la ansiedad patológica en los pacientes y diferenciarla de la depresión.

Dentro del estrés, Pereira (2009) plantea que las diversas emociones que puede presentar el individuo son generadoras de estrés, ante esto, el organismo mismo trata de responder de buena manera ante esto y tratar de sobrellevarlo, lo que se conoce como estrés bueno, pero, cuando las tensiones sobrepasan las capacidades físicas y mentales del individuo, ocurre el mal estrés, el cual debe ser tratado para evitar problemas a largo plazo.

Dentro del concepto de estrés, se encuentra el Modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman, según lo explicado por Dahab (2010) este modelo plantea el hecho de que el estrés de la persona se relaciona con su ambiente, donde por un lado se tiene el medio donde se desenvuelve la persona, y los recursos individuales de cada ser, considerando que, el estrés nace en el momento en que el individuo considera no disponer de las estrategias adecuadas con las cuales hacer frente a las exigencias de su ambiente.

Finalmente, Cuevas y García (2012) analizan el Modelo de Exigencias y Control en el Trabajo propuesto por Karasek y Theorell, relacionando el estrés con las variables de exigencia y control en el entorno laboral, y describiendo los síntomas de tensión psicológica, en una actualización posterior, incorporaron el apoyo social como una dimensión adicional del modelo, subrayando su importancia en los ambientes de trabajo, el apoyo social se entiende como un liderazgo participativo que modera el control laboral, fomentando decisiones colectivas y un poder compartido en los grupos de trabajo, lo que facilita la participación de los empleados en la reestructuración laboral ante altas exigencias.

3.PROCESO METODOLÓGICO

3.1 Diseño o tradición de investigaciones seleccionada

Esta investigación se la realizó por medio de un enfoque cualitativo, el cual Rojas (2022) comenta que este tipo de enfoque se lo emplea con la finalidad de describir, observar, explorar, comprender las distintas vivencias o maneras de razonar en los individuos, generando de esta forma que este enfoque sea más adaptativo ante variabilidades futuras.

De igual manera, Espinoza (2020) añade que aquellos trabajos cuyo enfoque es el cualitativo, se suele reconocer por las relaciones que se logran formar entre el o los investigadores y aquellas personas que colaboran dentro de la investigación, de ahí se da la importancia de siempre actuar por medio de la ética.

La selección de este tipo de enfoque trae diversas ventajas, las cuales De la Roche (2020) comenta que entre las diversas ventajas se encuentra una mejor comunicación entre los participantes, lo cual a su vez genera una relación más estable en el grupo investigado, por otro lado, permite comprender de manera más efectiva el fenómeno estudiado.

Por otro lado, el alcance de esta investigación fue descriptivo, en donde, Galarza (2020) afirma que el alcance descriptivo en investigación se enfoca en exponer las características de un fenómeno en un grupo específico, en el cualitativo, se emplean métodos fenomenológicos o narrativos constructivistas para describir representaciones subjetivas, ambos enfoques buscan proporcionar una comprensión detallada del fenómeno estudiado, ya sea a través de datos numéricos o de la exploración de experiencias y percepciones, permitiendo así una descripción profunda y multifacética del objeto de estudio en el contexto de un grupo humano determinado.

De igual manera, Valle (2022) añade que la contextualización detallada del fenómeno es primordial, siendo estos fundamentales para la comprensión de los hallazgos, además, es importante reconocer que en la investigación cualitativa, los resultados no son generalizables a todas las situaciones similares, por lo que la clara identificación de los

participantes es esencial para la interpretación adecuada de los resultados, estas precisiones no solo facilitan la comprensión de la investigación, sino que también permiten a otros investigadores discutir y contrastar los hallazgos de manera efectiva, contribuyendo así a la validez y relevancia del estudio en el campo académico.

Finalmente, el diseño empleado en esta investigación fue el fenomenológico, Hernández et al. (2014) plantea que los diseños fenomenológicos buscan explorar y entender las vivencias de las personas sobre un fenómeno específico, identificando elementos comunes en sus experiencias, el fenómeno estudiado puede ser cualquier aspecto de la experiencia humana, desde sensaciones personales hasta eventos significativos como enfermedades, relaciones o situaciones laborales, este enfoque abarca tanto experiencias extraordinarias como cotidianas, permitiendo una comprensión profunda de cómo las personas perciben y dan sentido a diversos aspectos de sus vidas.

3.2 Proceso de recolección de datos en la investigación

Existen diversas herramientas con las cuales realizar una investigación de carácter cualitativa, como vendrían siendo, las entrevistas, la observación, grupo focales, entre otras, sin embargo, para que un trabajo cualitativo sea realizado con éxito, se requiere la correcta adaptación del instrumento a utilizar con el objetivo de la investigación, esta adaptación permite al evaluador abordar de mejor manera la temática a abordar, asegurando de esta manera que el proceso de evaluación sea realizado de tal manera que responda con eficacia al planteamiento inicial (Alegre, 2021).

Según Villarreal y García (2022) la entrevista es la herramienta principal dentro de los trabajos de investigación, ya que la misma nos permite acercarnos a información de primera mano de las personas involucradas en la problemática a examinar, permitiendo interacciones profundas entre entrevistador y entrevistado, revelando información la cual podría pasar desapercibida al no usar esta herramienta para obtener dicha noticia.

Teniendo esto en cuenta, se realizó el tipo de entrevista semi estructurada, la cual López (2020) menciona que esta presenta un equilibrio clave entre estructuración previa y expresión libre por parte del entrevistado, permitiendo que estos respondan de manera

libre, sin limitaciones y barreras que corten la información obtenida, generando una interacción la cual permita captar detalles relevantes que podrían haberse perdido.

Dentro del estudio, se emplearon 10 preguntas, las cuales nos ayudan a indagar en el nivel de ansiedad y estrés que presentan los estudiantes, por ejemplo, una de estas preguntas sería “Al comenzar la universidad, ¿notaste algún cambio en tu nivel de ansiedad? ¿Qué crees que lo ha provocado?”, esto con la finalidad de explorar si la ansiedad que siente el individuo surge a raíz de comenzar la universidad o si la presentaba desde antes.

Por otro lado, se empleó el inventario de ansiedad de Beck (BAI, 1988), Guillen y Gonzales (2019) comentan que dicho instrumento consta de 2 preguntas, las cuales busca evaluar síntomas ansiosos que hayan estado presentes en las últimas semanas del individuo, donde se presentan 4 tipos de respuestas (0,1,2,3), según la intensidad, las cuales al ser sumadas darán un puntaje total, el cual se interpreta de la siguiente manera, siendo de 0-5 ansiedad mínima, 6-15 ansiedad leve, 16-30 ansiedad moderada, 31-63 ansiedad severa, considerando como ansiedad clínica aquella que suma más de 16.

En resumen, la metodología cualitativa con alcance descriptivo adoptada en este estudio ha demostrado ser una elección acertada para explorar en profundidad nuestro tema de investigación. Ha permitido analizar las experiencias individuales, mientras que el alcance descriptivo ha facilitado una contextualización detallada del fenómeno estudiado. La utilización de entrevistas semiestructuradas como técnica principal de recolección de datos ha proporcionado la flexibilidad necesaria para adaptarnos a las particularidades de cada participante.

3.3 Sistema de categorización en el análisis de los datos

Tema: Ansiedad en estudiantes universitarios		
Categoría y código	Unidad de análisis	Regla y Memo
Nivel de Ansiedad Inicial (NAI)	<p>Caso 1: “Al comienzo no lo sentía así, supongo porque recién empezaba la universidad y había más emoción al respecto, actualmente, si dijera que mis niveles de ansiedad o estrés ha ido incrementando poco a poco.”</p> <p>Caso 2: “Antes de entrar a la universidad, sentía mucho alivio y emoción por estudiar en una universidad. En ese entonces para mí era lo más increíble y bueno que me pudiera pasar, recibía comentarios sobre que era difícil ingresar y una vez ingresada el estudiar, pero aun así me sentía decidida y muy bien. Mi perspectiva de la universidad si ha cambiado bastante, aunque a veces tengo problemas al realizar una tarea lo cual me llega a estresar demasiado por sentirme incapaz y “tonta” eso ha llevado a que tenga crisis de ansiedad y un fácil llanto, de una u otra manera puedo seguir adelante. Puedo decir en conclusión que si me siento muy</p>	<p>Regla: Analizar el estado inicial de ansiedad al momento de ingresar al entorno universitario</p> <p>Memo: Se observan diversas experiencias de ansiedad inicial, partiendo por emoción inicial a estrés y ansiedad severa.</p>

	<p>estresada y eso ha hecho que mi salud física no esté en tan buenas condiciones.”</p> <p>Caso 3: “Antes entrar a la universidad no tenía tanto estrés como lo tengo ahora, estaba más relajada, ahora con los deberes y de más cosas que demanda la universidad si me he sentido más estresada y llegado a tener crisis ansiosas y pues si como te digo, ha cambiado mucho, he presentado muchas crisis ansiosas.”</p> <p>Caso 4: “Antes del inicio de la universidad mi nivel de estrés era bastante manejable. Claro, me preocupaba por los exámenes del colegio y eso, pero nada comparado con lo que vino después. Desde que entré a la universidad, siento que el estrés se ha multiplicado por diez, hay muchas más responsabilidades, trabajos más complejos y la presión es constante.”</p>	
<p>Manifestaciones de Ansiedad (MA)</p>	<p>Caso 1: “Las exposiciones en general, desde un inicio ha sido algo que me causa ansiedad, y eso es algo que ha estado presente desde el inicio hasta la actualidad, a pesar de que de cierto modo domine el tema.”</p> <p>Caso 2: “Si, al ingresar a la universidad de manera presencial, quería evitar a un</p>	<p>Regla: Situaciones que desencadenan ansiedad en los estudiantes.</p> <p>Memo: Se logran evidenciar sintomatología ansiosa, como</p>

	<p>docente a toda costa debido a una mala experiencia en clases, la razón específica era porque casi me quedo en su materia, entonces de tan solo pensar que probablemente me volvería a dar clases me daba ansiedad que se reflejaba en sudoración de mis manos y el querer ir al baño a cada rato, también me generaba estrés que se reflejaba como tics en mis labios y dolor de cabeza.”</p> <p>Caso 3: “Al iniciar en la carrera, recuerdo que nos enviaban a realizar los proyectos PIS y como estaba recién iniciando no sabía cómo hacer o cómo aportar en el trabajo y me causaba estrés y ganas de llorar por no saber cómo hacer, pero ya luego con ayuda de mis compañeros logramos terminarlo, pero sí me sentí ofuscada el hecho de tener que presentar algo y no saber cómo hacerlo.”. “Por lo regular cuando son exámenes la tensión sube, me siento ansiosa y si he tenido que recurrir a tomar medicamentos naturales para lograr calmarme, también cuando son presentaciones importantes ocurre lo mismo y me siento mal, a veces, incluso tiemblo de los nervios.”</p> <p>Caso 4: “Recuerdo una vez que tuve que hacer una presentación frente a</p>	<p>temblores, tics, sudoración, y además, nerviosismo ante las actividades.</p>
--	--	---

	<p>toda la clase sobre un tema que no dominaba bien.</p> <p>Sentía que el corazón me iba a mil, me temblaban las manos, y cuando me tocó hablar, se me olvidó todo. Fue horrible, todavía me pongo nerviosa cuando lo recuerdo.”. “Definitivamente los exámenes finales son los peores para mí. También las presentaciones orales, cómo te contaba. Pero lo que más ansiedad me genera es cuando se juntan varios trabajos importantes para la semana, ahí siento que no voy a poder con todo.”</p>	
<p>Ansiedad en Interacciones (AI)</p>	<p>Caso 1: “Que hagan como tal no, pero en si cuando debo hablar frente a todos, comprendo y sé que es parte de la clase que te pregunten o que haya exposiciones, pero cuando debo hacerlo siento mucha ansiedad al respecto, lo que a veces hace que prefiera callar o decir que no se la respuesta, cuando en realidad si lo se.”</p> <p>Caso 2: “Si, me hace sentir ansiosa cuando el docente se pasea por toda la clase para hacer preguntas, sé que es una manera de interactuar con los estudiantes para que participen y me parece muy bien, pero no puedo evitar sentirme “intimidada”. “</p>	<p>Regla: Aspectos relacionales que generan ansiedad en el contexto educativo.</p> <p>Memo: Se observa presencia de ansiedad al momento de realizar actividades universitarias, como el participar en clases, o exponer sobre alguna temática.</p>

	<p>Caso 3: “A veces hay docentes que suelen ser sarcásticos cuando haces algo mal y te hacen quedar mal, entonces me suelo sentir incómoda, porque creo que a nadie le gusta que lo hagan quedar mal y se rían cuando se equivocan, bueno eso me ha pasado a mí y es lo que me ha hecho sentir incómodo y posterior a eso me genera ansiedad de pensar que no lo estoy haciendo bien.”</p> <p>Caso 4: “Me pone especialmente nerviosa cuando los profesores hacen preguntas aleatorias en clase. También cuando nos piden prácticas sin aviso o cuando hacen comentarios negativos sobre el rendimiento de la clase en general.”</p>	
--	--	--

Tema: Estrés académico en estudiantes universitarios		
Categoría y código	Unidad de análisis	Regla y Memo
Factores de Estrés Académico (FEA)	Caso 1: “La verdad, me sentí a gusto la mayor parte del tiempo, de vez en cuando había algo de estrés quizá por miedo a hacer algo mal, pero era poco,	Regla: Elementos universitarios que contribuyen a la aparición del estrés.

	<p>más eran sentimientos de sentirme a gusto.”</p> <p>Caso 2: “Empecé mi etapa universitaria en plena pandemia (Covid 19), eso hizo que me disgustara un poco la enseñanza, pero también era algo bueno el estar en casa y no exponerse en tiempos de pandemia. Al principio sentía mucho miedo, porque no sabía manejar las normas APA y eso me frustraba y me hacía sentir incompetente, de una u otra forma me causaba estrés. Me afectó mucho la inseguridad de mis capacidades, que resultó en un periodo en el que no podía hacer mis tareas si alguien no me estaba hablando o haciendo compañía. Si hacía sola mis tareas me daba crisis de ansiedad y me lagrimeaban los ojos. “</p> <p>Caso 3: “Pues yo me sentí normal, al inicio si tenía un poco de miedo porque mis profesores del colegio nos decían que en la universidad todo iba a ser diferente y pues venía con un poco de temor, pero me adapté rápido y me sentí bien y eso fue lo que me permitió seguir avanzando.”. “Pues yo ingrese con toda la ilusión del mundo, sabía que la universidad podía llegar a ser pesada, pero aun así tenía mucha ilusión la cual también creció porque mi familia</p>	<p>Memo: Entre los generadores de estrés encontramos la adaptación al contexto universitario, dudas sobre las capacidades personales y miedo a fracasar durante el proceso.</p>
--	--	--

	<p>siempre estuvo apoyándome, diciendo que todo iba a estar bien.”</p> <p>Caso 4: “El cambio fue brutal, sinceramente. Lo que más me costó fue adaptarme al ritmo. En el colegio todo era más estructurado, los profesores estaban más pendientes. Aquí te toca ser más independiente y eso al principio me generó bastante ansiedad. Me costó especialmente organizarme con los tiempos de estudio.”</p>	
<p>Afectación del estrés</p>	<p>Caso 1: “A nivel académico no siento mucho cambio o que influya de gran manera, los efectos los suelo sentir a nivel de bienestar físico.”</p> <p>Caso 2: “Si, influye y demasiado, porque cuando tengo que exponer algún trabajo o investigación al momento en el que estoy al frente siento demasiada ansiedad y eso me provoca que tartamudee un poco. Entonces, para mí una buena exposición es ir adelante y exponer con seguridad y argumentos, es decir, mi calificación de exponente si ha bajado por este inconveniente.”</p> <p>Caso 3: “Si, cuando estoy estresada o ansiosa, nada sale como yo quisiera, todo empieza a salir mal, o empiezo a hacer mal las cosas, es como que pierdo el sentido de lo que estoy haciendo y todo pues se ve afectado.”</p>	<p>Regla: Efectos negativos producidos por el estrés.</p> <p>Memo: Entre las afecciones se encontró, problemas en la concentración, memoria, dudas en su capacidad para exponer y retener la información.</p>

	<p>Caso 4: “Sin duda cuando estoy muy ansiosa me cuesta concentrarme, leo las mismas páginas mil veces y no retengo nada. A veces me bloqueo en los exámenes, aunque sepa el material. Es como si mi mente se pusiera en blanco.”</p>	
<p>Estresores Externos</p>	<p>Caso 1: “De cierto modo se podría decir que sí, ya que a veces no tengo los recursos económicos, y me genera estrés el hecho de tener que gastar en el transporte y no contar con ese dinero para otras cosas.”</p> <p>Caso 2: “Si, al momento que me toca ir en bus, me da mucha ansiedad, porque de una u otra manera me siento expuesta al peligro, hasta la fecha no me han robado y tampoco quiero que me pase porque sé que eso podría ser un desencadenante por tener crisis de ansiedad en el futuro. La mayoría de las veces evito ir en bus, pero cuando toca no me queda de otra.”</p> <p>Caso 3: “Bueno, la verdad a veces suele ser así, yo voy en el mismo transporte que varios compañeros y a veces se ponen a dialogar sobre tareas o presentaciones que a mí me generan estrés o ansiedad, porque quizás hay algo que me está preocupando sobre esa tarea y el hecho que hablen de ella me hace sobre pensar y me pone bastante tensa.”</p>	<p>Reglas: Factores externos, relacionados con la universidad que generan estrés.</p> <p>Memo: Se encontraron estresores como el transporte, la falta de seguridad y limitadores económicos.</p>

	<p>Caso 4: “El transporte es un dolor de cabeza, vivo bastante lejos y tengo que tomar dos buses para llegar. Siempre estoy con miedo de llegar tarde, especialmente cuando hay tráfico. Me estreso pensando que podría perder alguna clase importante.”</p>	
--	---	--

<p>Tema: Gestión y Adaptación al Contexto Universitario</p>		
<p>Categoría y código</p>	<p>Unidad de análisis</p>	<p>Regla y Memo</p>
<p>Manejo del Tiempo</p>	<p>Caso 1: “Si, siento que el tiempo que tengo para las actividades es el adecuado, ya que tampoco nos llenan de trabajos como tal, lo cual me permite realizar las tareas de manera calmada.”</p> <p>Caso 2: “Algunos días siento que sí y otros que no. Cómo pasó toda la mañana y parte de la tarde, hasta salir de la U y llegar a casa se me va el tiempo del día y hay cosas que me gustaría hacer, pero no me queda de otra de realizarlas los fines de semana.”</p> <p>Caso 3: “Como estrés puro, el tener que prepararme para ir a la universidad, luego a prácticas o viceversa, es un poco complicado y en cuanto a actividades fuera de lo académico casi</p>	<p>Regla: Como el estudiante se organiza y distribuye de manera adecuada su tiempo.</p> <p>Memo: Se manifiestan experiencias de tiempo limitado, lo cual perjudica en las actividades de autocuidado y recreación.</p>

	<p>no puedo hacer muchas, se me complica, de hecho, el entrar a la universidad me hizo retirarme del gimnasio por falta de tiempo el cual esa actividad me ayudaba demasiado y ya no pude seguirla realizando.”</p> <p>Caso 4: “Mi rutina es bastante intensa. Me levanto temprano, clases toda la mañana y en la tarde, hago deberes o ayudo a mi familia en casa. Sinceramente apenas tengo tiempo para otras cosas. Echo de menos poder hacer ejercicio o pasar más tiempo con mis amigos.”</p>	
<p>Regulación en el campo académico</p>	<p>Caso 1: “Pues normalmente. trato de mantener la calma, respirar y aunque sienta miedo, realizar lo que debo hacer, ya que no dejo o trato más bien de no dejar que la ansiedad me domine en esas situaciones”</p> <p>Caso 2: “He manejado mi ansiedad mediante ejercicios de meditación y tratamiento farmacológico.”</p> <p>Caso 3: “Para manejar el estrés simplemente trato de hacer ejercicios de relajación y respiración o simplemente descansar cuando tengo algún tiempo libre, de ahí en más, la verdad no se ha hablado de todo.”</p> <p>Caso 4: “Algo que me ha ayudado mucho es hablar con otros compañeros y darme cuenta de que no soy la única</p>	<p>Regla: Métodos y recursos utilizados para manejar el estrés y la ansiedad.</p> <p>Memo: Se encontraron técnicas de relajación, meditación, apoyo social, y en algunos casos, tratamiento farmacológico.</p>

	<p>que se siente así. También he aprendido a organizar mejor mi tiempo y a tomarse pequeños descansos cuando siento que la ansiedad aumenta. Creo que es importante reconocer cuando necesitamos ayuda no avergonzarnos por ello.”</p>	
<p>Red de apoyo</p>	<p>Caso 1: "Siempre que me siento estresado por los exámenes, hablo con mi mamá. Ella siempre tiene algo que decirme para calmarme y darme un consejo para organizarme mejor. Esto realmente me ayuda a aliviar mi ansiedad."</p> <p>Caso 2: "Tengo una amiga que también es estudiante y nos apoyamos mutuamente en nuestras dificultades. Cuando me siento abrumada por las clases, ella me anima y a veces incluso nos vamos a comer para despejarnos un poco. Esto me ayuda a reducir el estrés y ansiedad"</p> <p>Caso 3: "Al principio de la universidad me sentía muy ansioso, pero un par de compañeros que conocí en estos últimos años, me ofrecieron apoyo moral, al hacerme sentir cómodo y que no era el único que sentía nervios o estrés por las actividades en la universidad.”</p>	<p>Regla: El apoyo social, ya sea emocional o práctico para reducir el estrés y la ansiedad en situaciones académicas.</p> <p>Memo: Hablar con personas cercanas, como familiares o amigos, buscando alivio al estrés académico.</p>

	<p>Caso 4: "Tuve una época en la que me sentía muy abrumada por la carga académica, y no sabía cómo seguir adelante. Entonces, hablé con una prima, que ya había pasado por esa etapa en la universidad, y me dio consejos sobre cómo puedo organizarme mejor y a su vez me aconsejó tener paciencia y asumir mis responsabilidades, que después de culminar la universidad, podré tener más tranquilidad y enfocarme en mí."</p>	
--	--	--

Capítulo 4. Resultados de la investigación

4.1 Discusión y argumentación teoría de los resultados.

Con la finalidad de recolectar la información requerida para el análisis de caso, se aplicaron las entrevistas semi estructuradas, además del test de ansiedad de Beck, lo cual ayudó a recopilar la información necesaria para el trabajo en cuestión.

Esta información nos sirvió para alcanzar los objetivos previamente mencionados al inicio de la investigación, permitiendo realizar un análisis detallado de los resultados obtenidos, los cuales serán detallados a continuación.

4.2 Ansiedad

Según Fernandez et al. (2020) la ansiedad es un estado mental común en gran parte de la población, la cual presenta diversas manifestaciones, como viene siendo la incomodidad, miedo, preocupación excesiva, entre otros.

El **nivel de ansiedad inicial** es el primer indicador que se realizó, donde Hofmann et al (2012) explican que, la ansiedad no es algo que ocurre de la noche a la mañana, si no es una condición la cual mantiene un desarrollo progresivo, incrementando a medida que las personas experimentan diversas sensaciones de incertidumbre o miedo ante situaciones que salen de su control y consideran que no tiene los recursos para manejarlo.

Dentro de las entrevistas se obtuvieron los siguientes resultados; caso 1: "...si diría que mis niveles de ansiedad o estrés ha ido incrementando poco a poco.", caso 2: "Antes de entrar a la universidad, sintió mucho alivio y emoción por estudiar en una universidad...., Puedo decir en conclusión que si me siento muy estresada y eso ha hecho que mi salud física no esté en tan buenas condiciones.", caso 3: "Antes entrar a la universidad no tenía tanto estrés como lo tengo ahora, estaba más relajada...", caso 4: "Antes del inicio de la universidad mi nivel de estrés era bastante manejable...., desde que entré a la universidad, siento que el estrés se ha multiplicado por diez hay muchas más responsabilidades, trabajos más complejos y la presión es constante.". Dentro de las entrevistas hay un patrón común, marcado por niveles iniciales bajos o manejables que aumentaron significativamente con la experiencia universitaria.

Como segundo indicador tenemos las **manifestaciones de ansiedad**, donde según Fernández et al. (2020), son diversas las reacciones que se presentan, donde se tiene la incomodidad, la angustia, el miedo, entre otros, considerando que, al momento que la ansiedad se eleva considerablemente, esta puede afectar de manera significativa la calidad de vida, haciendo que los individuos descuiden aspectos como el cuidado personal, volviendolos a su vez, propensos a abusar de sustancias como el alcohol y las drogas como método de escape.

Según las entrevistas, se observa; caso 1: “Las exposiciones en general, desde un inicio ha sido algo que me causa ansiedad...”, caso 2: “Si, al ingresar a la universidad de manera presencial..., me daba ansiedad que se reflejaba en sudoración de mis manos y el querer ir al baño a cada rato, también me generaba estrés que se reflejaba como tics en mis labios y dolor de cabeza.”, caso 3: “me causaba estrés y ganas de llorar por no saber cómo hacer...”. “Por lo regular cuando son exámenes la tensión sube, me siento ansiosa y si he tenido que recurrir a tomar medicamentos naturales para lograr calmarme, también cuando son presentaciones importantes ocurre lo mismo y me siento mal, a veces, incluso tiemblo de los nervios.”, caso 4: “Sentía que el corazón me iba a mil, me temblaban las manos, y cuando me tocó hablar, se me olvidó todo...”. “Pero lo que más ansiedad me genera es cuando se juntan varios trabajos importantes para la semana, ahí siento que no voy a poder con todo. “. Estos casos reflejan cómo la ansiedad afecta tanto a nivel emocional como físico en el ámbito académico.

Finalmente, dentro de este grupo como tercer indicador, tenemos la **ansiedad en interacciones**, la cual es la manifestación de ansiedad, ante el miedo de recibir mofas acerca del comportamiento y forma de pensar del individuo, cabe mencionar que, depende de la persona, esta reaccionara de diversas maneras ante esto (De la rubia et al, 2013).

En el Caso 1: “cuando debo hablar frente a todos..., pero cuando debo hacerlo siento mucha ansiedad al respecto, lo que a veces hace que prefiera callar...”. caso 2: “Si, me hace sentir ansiosa cuando el docente se pasea por toda la clase para hacer preguntas, ..., caso 3: “A veces hay docentes que suelen ser sarcásticos cuando haces algo mal y te hacen quedar mal, entonces me suelo sentir incómoda...”. caso 4: “Me pone especialmente nerviosa cuando los profesores hacen preguntas aleatorias en clase...”.

Estos casos reflejan cómo la expectativa de críticas o burlas en las interacciones académicas genera ansiedad.

Además, se aplicó el test de ansiedad de Beck, donde se obtuvieron diversos resultados. En el caso 1, se obtuvo una puntuación de 39, lo cual significa que el primer caso presenta una ansiedad severa. Dentro del segundo, tercer y cuarto caso, sucede algo similar, con puntuaciones de 35, 28 y 48 respectivamente, lo cual, en términos generales, significa que, dentro de los cuatro casos evaluados, existe ansiedad severa.

4.3 Estrés académico

Según Sierra et al. (2003) el estrés es un hecho común en la vida de las personas, afectándolos en mayor o menor medida, todo ser humano ha presentado estrés de diversas maneras a lo largo de sus vidas, en situaciones donde se presenta un cambio donde la persona no logra adaptarse adecuadamente

Dentro de esta sección, uno de los indicadores fueron los **factores de estrés académico**, los estudiantes por las tensiones educativas están expuestos a estrés académico, por las múltiples demandas y responsabilidades de la universidad, como exámenes parciales, finales, tareas, presentaciones, entre otros. Águila et al. (2015) y diversos investigadores señalan que tanto estudiantes como profesores podrían experimentar sus efectos adversos.

En el Caso 1: “de vez en cuando había algo de estrés quizás por miedo a hacer algo mal...”, caso 2: “Me afectó mucho la inseguridad de mis capacidades, que resultó en un periodo en el que no podía hacer mis tareas si alguien no me estaba hablando o haciendo compañía, si hacía sola mis tareas me daba crisis de ansiedad y me lagrimeaban los ojos.”, caso 3: “al inicio si tenía un poco de miedo porque mis profesores del colegio nos decían que en la universidad todo iba a ser diferente....”, caso 4: “El cambio fue brutal, sinceramente. Lo que más me costó fue adaptarme al ritmo ..., Aquí te toca ser más independiente y eso al principio me generó bastante ansiedad. Me costó especialmente organizarme con los tiempos de estudio.”

Los resultados tomados de la entrevista revelan una variada experiencia de estrés académico, desde una adaptación positiva con mínima tensión hasta manifestaciones severas que incluyen crisis de ansiedad, además, los principales factores estresores

identificados son la transición a la independencia universitaria, el manejo de nuevas metodologías académicas, la inseguridad sobre las propias capacidades y la gestión del tiempo.

Como segundo indicador tenemos las **afecciones del estrés**, donde Según Organización Mundial de la Salud (2023) considera que el estrés complica el que las personas se sientan relajadas, afectando de igual manera el cómo estos se concentran al momento de realizar alguna actividad, generando irritabilidad y malestar físico, el cual, al no ser tratado puede generar graves repercusiones a nivel de salud.

Dentro de los casos, tenemos; caso 1: “los efectos los suelo sentir a nivel de bienestar físico.”, caso 2: “Si, influye y demasiado, porque cuando tengo que exponer algún trabajo o investigación al momento en el que estoy al frente siento demasiada ansiedad y eso me provoca que tartamudee un poco....”, caso 3: “Si, cuando estoy estresada o ansiosa, nada sale como yo quisiera, todo empieza a salir mal....”, caso 4: “Sin duda cuando estoy muy ansiosa me cuesta concentrarme, leo las mismas páginas mil veces y no retengo nada....”.

Ante esto, los casos muestran los diferentes efectos del estrés que menciona la OMS (2023). Cada estudiante lo vive de manera distinta, el Caso 1 siente que le afecta más en lo físico que en sus estudios, el Caso 2 sufre problemas al exponer en clase como tartamudeo por los nervios, el Caso 3 siente que cuando está estresada todo le sale mal y pierde el enfoque, y el Caso 4 tiene dificultades para estudiar y se bloquea en los exámenes, aunque sepa la materia.

Finalmente, dentro de esta área, el tercer indicador son los **estresores externos**, donde se encuentran las preocupaciones tanto a nivel laboral como escolar, el no tener los recursos necesarios para solventar la economía, las diversas responsabilidades que uno pueda tener, a nivel personal y social, etc, todo esto, puede llegar a afectar de manera significativa la calidad de vida de las personas y jóvenes estudiantes (Supe et al. 2023).

Cabe destacar que se consideró en este punto como uno de los factores externos el uso de transporte para ir a la universidad, donde, caso 1: “De cierto modo se podría decir que si, ya que a veces no tengo los recursos económicos, y me genera estrés...”, caso 2: “Si, al momento que me toca ir en bus, me da mucha ansiedad...”, caso 3: “yo voy en el

mismo transporte que varios compañeros y a veces se ponen a dialogar sobre tareas o presentaciones que a mí me generan estrés o ansiedad...”, caso 4: “El transporte es un dolor de cabeza, vivo bastante lejos y tengo que tomar dos buses para llegar. Siempre estoy con miedo de llegar tarde...”. Los resultados demuestran como un solo factor, como vendría siendo el transporte, es generador de estrés, esto debido al factor económico, como al factor de seguridad personal, lo cual genera un estrés extra en los estudiantes.

4.4 Gestión y Adaptación al Contexto Universitario

Como primer indicador en esta área, se usó el **manejo del tiempo**, siendo esta la capacidad que uno tiene para organizarse de manera correcta ante las diversas actividades que se debe realizar, utilizando técnicas o recursos los cuales les ayuda a gestionar de mejor manera el tiempo (Baños, 2020).

Caso 1: “Si, siento que el tiempo que tengo para las actividades es el adecuado, ya que tampoco nos llenan de trabajos como tal...”, caso 2: “Algunos días siento que sí y otros que no...”, caso 3: “Como estrés puro, el tener que prepararme para ir a la universidad, luego a prácticas o viceversa, es un poco complicado y en cuanto a actividades fuera de lo académico casi no puedo hacer muchas...”, caso 4: “Mi rutina es bastante intensa...”. Los casos analizados demuestran que solo en el Caso 1 se reporta una gestión satisfactoria del tiempo, sintiendo que puede realizar sus tareas sin presión. En contraste, los otros tres casos muestran dificultades para equilibrar sus responsabilidades académicas con otras actividades importantes.

Por otro lado, se tiene la **regulación en el campo académico** el cual Según la Agencia de Calidad de la educación (2024) es una cualidad de gran relevancia durante el proceso académico, ya que la misma permite una mayor adaptación de los estudiantes, fomentando que el proceso de aprendizaje y resiliencia sea la adecuada durante todo el proceso.

Caso 1: “Pues normalmente trato de mantener la calma, respirar y aunque sienta miedo...”, caso 2: “He manejado mi ansiedad mediante ejercicios de meditación y tratamiento farmacológico...”, caso 3: “Para manejar el estrés simplemente trato de hacer ejercicios de relajación y respiración o simplemente descansar...”, caso 4: “Algo

que me ayudado mucho es hablar con otros compañeros y darme cuenta de que no soy la única que se siente así...”. De esta sección se obtuvieron diversos resultados, desde el buscar la autorregulación por medio de técnicas como vendrían siendo de respiración, hasta buscar ayuda profesional y a su vez la medicación.

Finalmente, como tercera sección se centra en las **redes de apoyo**, donde según Arias et al (2023) estas son un conjunto relacional, tanto dentro como fuera del hogar, el cual ayuda a las personas brindándoles varias formas de ayuda y cuidado.

Dentro del caso 1: "Siempre que me siento estresado por los exámenes, hablo con mi mamá. Ella siempre tiene algo que decirme para calmarme...", caso 2: "Tengo una amiga que también es estudiante y nos apoyamos mutuamente en nuestras dificultades...", caso 3: "Al principio de la universidad me sentía muy ansioso, pero un par de compañeros que conocí en estos últimos años, me ofrecieron apoyo moral...", caso 4: "hablé con una prima, que ya había pasado por esa etapa en la universidad, y me dio consejos sobre cómo puedo organizarme mejor..." En todos los casos, se observan redes de apoyo que han ayudado a los entrevistados a manejar de mejor manera el estrés y la ansiedad de diversas maneras.

Conclusiones

- Se concluye que tanto la ansiedad como el estrés se encuentran fuertemente anexados, lo cual aumenta al momento que los estudiantes enfrentan los distintos eventos vivenciados durante el periodo académico, se ha comprobado que estos provocan un aumento significativo en el nivel de ansiedad.
- Se observa que, los factores que provocan la ansiedad en los estudiantes son diversos, entre ellos se encuentra: la presión académica, la inseguridad, tanto al momento de transportarse a la universidad, como a nivel personal, el miedo a las críticas docentes.
- El estrés académico afecta de distintas maneras a los estudiantes, presentando síntomas físicos, como dolor de cabeza, sudoración excesiva, frustración e irritabilidad, además de síntomas emocionales, como la ansiedad, además, entre las principales fuentes de estrés, están la adaptación al contexto universitario, el correcto manejo del tiempo y la duda de las capacidades propias de los individuos.
- Los estudiantes demostraron diversas maneras de enfrentar el estrés presente, entre las cuales se tiene la autorregulación emocional, el uso de fármacos los cuales alivian el malestar, el uso de redes de apoyo, como podrían ser los familiares o amistades, lo cual contribuye a mejorar el bienestar personal.

Recomendaciones

- Se recomienda a las instituciones de educación superior realizar investigaciones con las cuales identificar cuáles son aquellos factores de estrés que influyen con mayor relevancia dentro de la ansiedad que se pueda manifestar en los estudiantes
- Se recomienda que las instituciones de educación superior realicen una implementación de programas psicológicos, los cuales pueden abarcar temas como manejo del estrés y la ansiedad, los cuales deben ser accesibles para los estudiantes, con la intención de reducir esta problemática.
- Además, se recomienda para las instituciones universitarias, el impartir técnicas con las cuales los estudiantes puedan regular su estabilidad emocional, como vendría siendo la meditación, la respiración controlada, el mindfulness, entre otros, asimismo, técnicas las cuales ayuden a que exista un mejor manejo del tiempo.
- Al observar la importancia de las redes de apoyo, es recomendable fomentar estas, tanto dentro como fuera del contexto universitario, destacando que, las universidades podrán promover actividades las cuales faciliten la sana interacción entre estudiantes con la finalidad de desarrollar estas redes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA. Asociación Americana de Psiquiatría.
<https://www.federaciocatalanadah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Arredondo, N. H. L., Restrepo, L. C. C., & Rojas, Z. B. (2021). Depression and anxiety in students who enter the university and associated stress factors. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4), 121-138.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v13n4/v13n4a10.pdf>
- Alegre Brítez, M. Á. (2022). Relevant aspects of techniques and instruments in qualitative research. *Población y Desarrollo*, 28(54), 93-100.
<http://scielo.iics.una.py/pdf/pdfce/v28n54/2076-054x-pdfce-28-54-93.pdf>
- Armas-Elguera, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., & de la Cruz-Vargas, J. A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322021000300005&script=sci_arttext&tlng=pt
- Barzallo, J., Moscoso, C. (2015).. Facultad de Ciencias Médicas Escuela de Medicina (Doctoral dissertation, Universidad de Cuenca).
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23899/1/tesis.pdf>
- Berrío , N., y Mazo, Z. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Bados López, A., & García Grau, E. (2010). La Técnica de la reestructuración cognitiva.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Beck, A., Clark, D (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de brouwer.

https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf

Barrera Gómez, N. A., & Reyes Meneses, J. L. (2020). Revisión literaria del trastorno de ansiedad un abordaje desde los enfoques de la psicología.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f58e9221-bfcb-46fc-9415-64790e525a1a/content>

Botina, L. J., Bolaños, C. M., Rodríguez, D. C., & Díaz, Y. T. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. Cuadernos hispanoamericanos de psicología, 2021(2), 1-18.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851>

Cuevas-Torres, Marilis, & García-Ramos, Tania. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo: Three Psychological Perspectives of Job Stress. Trabajo y sociedad, (19)

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005

Chao, R. (2015). Counseling psychology: An integrated positive psychological approach. John Wiley & Sons.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=JzH-CAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Chao,+R.+\(2015\).+Counseling+psychology:+An+integrated+positive+psychological+approach.+John+Wiley+%26+Sons.+&ots=FNW_XSipT9&sig=v29wV6aVXGxLJGrBkvg7b4b8QQ#v=onepage&q=Chao%2C%20R.%20\(2015\).%20Counseling%20psychology%3A%20An%20integrated%20positive%20psychological%20approach.%20John%20Wiley%20%26%20Sons.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=JzH-CAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Chao,+R.+(2015).+Counseling+psychology:+An+integrated+positive+psychological+approach.+John+Wiley+%26+Sons.+&ots=FNW_XSipT9&sig=v29wV6aVXGxLJGrBkvg7b4b8QQ#v=onepage&q=Chao%2C%20R.%20(2015).%20Counseling%20psychology%3A%20An%20integrated%20positive%20psychological%20approach.%20John%20Wiley%20%26%20Sons.&f=false)

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. LIBERABIT. Revista Peruana de psicología, 27(2), e482-e482.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext&tlng=pt

Delgado, E., De la Cera, X., Lara, F., & Arias, M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36.

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

De la Mora. (2003). Dónde y cómo se produce la ansiedad: sus bases biológicas. *Revistadeciencia*.

https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf

Diario Clarin. (2023). Diferencias entre la ansiedad normal y el trastorno de ansiedad.

https://www.clarin.com/internacional/diferencias-ansiedad-normal-trastorno-ansiedad_0_ktdTb2uZyf.html

Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2009). ¿Por qué muchos pacientes eligen Terapia Cognitivo-Conductual? *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*.

<https://cetecic.com.ar/revista/por-que-muchos-pacientes-eligen-terapia-cognitivo-conductual/>

Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 18(1-6).

<https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>

Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2017). Cognición social y errores cognitivos. *Revista de terapia cognitivo conductual*.

<https://cetecic.com.ar/revista/cognicion-social-y-errores-cognitivos/>

De la Roche, M. M., Estupiñán, A. M. V., & Pulido, M. A. (2021). Características e importancia de la metodología cualitativa en la investigación científica. *Revista Semillas del Saber*, 1(1), 18-27.

<https://revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/semillas/article/download/314/178>

Espinoza Freire, E. E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Revista Conrado*, 16(75), 103-110.

<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-103.pdf>

Fernández, M., García, M., & Crespo, V. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Madrid: Desclée de Brouwer.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54408968/Manual_de_Tecnicas_de_Intervencion_TCC-libre.pdf?1505184388=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DManual_de_Tecnicas_de_Intervencion_Cogni.pdf&Expires=1720908122&Signature=IY5DfgSXTusJBTX6oXIIHgq2YMqTrP5gTgsvXIK2pCzlPYWmgkagJxFEdbNEfO6kX6i3RIHxPnnBkH5So~t8aP4MzNMjLtsJfow0FqeFIRgPn0dVvL~dKp1EJrXADsRq8eyAKI68kvg0czuw3ZwDRAYbc05uygta20E-DKvYXY9Sy3bD7Qmx-QQT1K3-zIXHxQn0-F-Ui9PqbyLeLi9uiAcoKTV2QCsBqNZONgb7qCvsMEgPqrKHbdR065oaxO3OKts5O0e0jGVUrlAHY4bvtD2fnx-cboyVtmz1M88iY2kPFR8j9NgaqTlMKJaei5JOfvAlVodgZsuM9matcx5cA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Freitas, P. H. B. D., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. D. S., Abreu, M. N. S., Paula, W. D., & Cardoso, C. S. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista latino-americana de enfermagem*, 31, e3884.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?lang=es>

Flores Arroyo de Garay, R. (2021). Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo.

<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8303>

Gomez, A., & Ibañez, C. (2016). *Bases de la terapia cognitivo-conductual*. Academia.edu.

https://www.academia.edu/40859044/BASES_DE_LA_TERAPIA_COGNITIVO_CONDUCTUAL

Gadea, V. (2023). Albert Ellis y la terapia racional emotiva conductual .
<https://neuro-class.com/albert-ellis-y-la-terapia-racional-emotiva-conductual/>

Guillén D.B., C. y González C.R., A.L. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y Salud*, 29(1), 5-16.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiRv6emz5uJAxVgRjABHb7QKRAQFnoECCUQAQ&url=https%3A%2F%2Fpsicologiaysalud.uv.mx%2Findex.php%2Fpsicysalud%2Farticulo%2Fdownload%2F2563%2F4471%2F11926&usg=AOvVaw1J8f40YKw40t2Qry-RR2gD&opi=89978449>

Galarza, C. A. R. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6.

https://www.google.com/urlsa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjAuceC5_IAxW8SjABHT3rKycQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F7746475.pdf&usg=AOvVaw08KIPVnzpU-PJOqpP3ggY3&opi=89978449

Gómez, O. C., Cabrera, F. J. P., Contreras, G. N., de la Roca Chiapas, J. M., & Juárez, M. F. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, 42-53.

<https://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708>

Hernández Sampieri, Roberto , Fernández Collado, Carlos , Baptista Lucio, María del Pilar (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V. .

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3584580/>

López, F., Hernández, B., Almirall, R., Molina,., y Navarro, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 10(5), 466-479.

<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>

Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. Lopezosa C, Díaz-Noci J, Codina L, editores *Methodos Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra; 2020. p. 88-97.

https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf

Mallén, M., y López, N. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista neurología, neurocirugía y psiquiatría*, 44(3).

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>

Montenegro, G., Rivera, M., Álvarez, M., Velasco, A., Yaitul, P., Gómez, P., Stevens, J., Sánchez, M., y Rojas, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 25(5), 197-203.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322022000500002

Maturana, A., Vargas, A. (2015). *El estrés escolar*. Elsevier.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estr-es-escolar-S0716864015000073?referer=buscador>

Macías, E. I. P., & Gualé, L. C. C. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28).

<https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/573263327006.pdf>

Méndez, Natalia. (2023). Intervención cognitivo-conductual para un alto grado de malestar ante actividades laborales: un estudio de caso. *Academo (Asunción)*, 10(1), 30-46. Epub June 00, 2023.

<https://doi.org/10.30545/academo.2023.ene-jun.4>

Mendoza, M. A. V., Bonifaz, M. A. T., Caluña, W. C., & Tutiven, J. D. H. (2022). Depresión y Ansiedad en Universitarios por COVID-19. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 7(2), 71.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8354943>

Méndez, A. S. (2023). Los Efectos de la Terapia Cognitivo-Conductual en la Ansiedad Social en Adolescentes. Sapiencia Revista Científica y Académica, 3(2), 1-15.

<https://revistasapiencia.org/index.php/Sapiencia/article/view/49>

Organización Mundial de la Salud (2023). Trastornos de ansiedad. OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Organización Mundial de la Salud (2023). Estrés. OMS.

https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCOjwu8uyBhC6ARIsAKwBGpTy--Xzf6YTmn4-ilZ1hIPRW_fJbWyfJtZN8df5RTn5TKggMZOibQMaArWKEALw_wcB

Pons, P. (2022). Factores de riesgo asociados a la ansiedad en estudiantes universitarios españoles.

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/159745/Pons_Rybakov_Pablo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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), 22–27.

<https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cuarzo/article/view/493>

Pintado, D. B., Montaña, A. H., & Tovar, J. G. (2023). Trastorno de ansiedad generalizada. un estudio de caso desde la terapia cognitiva conductual. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 25(4), 1419-1435.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2022/epi224j.pdf>

Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista educación, 171-190.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Puga, J. V., & García, M. C. (2022). La aplicación de entrevistas semiestructuradas en distintas modalidades durante el contexto de la pandemia. *Revista Científica Hallazgos21*, 7(1), 52-60.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474986>

Rojas-Gutiérrez, W. J. (2022). La relevancia de la investigación cualitativa. *Studium Veritatis*, 20(26), 79-97.

<https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/353/395>

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.

<https://bibliotecadigital.iue.edu.co/handle/20.500.12717/2042>

Silva, F., López, J., y Meza, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Secretaria de Salud. (2014) El estrés provoca ansiedad y depresión. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/salud/prensa/el-estres-provoca-ansiedad-y-depresion>

Salazar, M. L. (2017). *La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales*. *Poiésis*, (33), 139-145.

<https://core.ac.uk/download/pdf/268188024.pdf>

Sanz, J., García-Vera, M. P., & Fortún, M. (2012). El "Inventario de ansiedad de Beck" (BAI): Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(3).

https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz_20-3oa.pdf

Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 9(2), 133-170.

https://www.um.es/analesps/v09/v09_2/02-09_2.pdf

Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. D. P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., & Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572020000400008&script=sci_arttext

Valle, T. (2022). *La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Educación.

<https://files.pucp.education/facultad/educacion/wp-content/uploads/2022/04/28145648/GUIA-INVESTIGACION-DESCRIPTIVA-20221.pdf>

Valenzuela, M. C. S., Gallegos, L. I. F., Baca, L. R. L., López, H. L. M., & Rico, F. J. F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.

<https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

**D.L. No. 69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969 PROVINCIA DE EL ORO FACULTAD DE
CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

“Calidad, pertinencia y calidez”

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA
ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA Y APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE
ANSIEDAD DE BECK**

Estimado/a participante:

Este estudio de investigación tiene como objetivo analizar los niveles de ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios como parte de un análisis de caso en el ámbito académico de pregrado. A través de este estudio se busca explorar los factores que contribuyen al estrés y la ansiedad experimentados por los estudiantes universitarios a través de una entrevista semiestructurada y la aplicación del Cuestionario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados obtenidos permitirán generar una comprensión más profunda de los factores que afectan el bienestar académico de los estudiantes.

Si decide participar en el estudio se le pedirá que responda una entrevista semiestructurada cuyo propósito es indagar sobre sus experiencias relacionadas con el estrés y la ansiedad académica; la duración aproximada de esta entrevista será de treinta a cuarenta minutos. Posteriormente se le solicitará completar el Cuestionario de Ansiedad de Beck que consta de veintiún preguntas diseñadas para evaluar los niveles de ansiedad que pueda estar experimentando.

La participación en este estudio es completamente voluntaria, usted tiene el derecho de negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin que ello implique ninguna consecuencia negativa. Además, cada participante será identificado únicamente por un código alfanumérico y no se recopilará información personal que permita su identificación directa. Aunque no se ofrecerá compensación económica por su participación, los datos que se recojan durante el estudio serán totalmente confidenciales y con fines académicos.

Al firmar este documento, usted acepta participar en el estudio bajo los términos descritos y da su consentimiento libre, informado y voluntario.

Nombre: _____

Firma: _____

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

N	ÍTEMS	En absoluto (no siento molestia)	Leve (no me molesta mucho)	Moderada (es desagradable, pero puede soportarlo)	Grave (casi no puede soportarlo)
1	¿Siente hormigueo entumecimiento en su cuerpo o extremidades?				
2	¿Se siente acalorado, cuando está presionado, preocupado o está al frente de mucha gente?				
3	¿Le resulta difícil relajarse?				
4	¿Tiene miedo a que suceda lo peor?				
5	¿Ha sentido mareos, vértigo?				
6	¿Su ritmo cardiaco aumenta, ante situaciones de tensión, preocupación? miedo o nervios?				
7	¿Se siente inseguro de sí mismo (¿aspecto, actos?)				
8	¿Tiene sensación de estar aterrorizado?				
9	¿Se pone nervioso?				
10	¿Ha sentido como que se ahoga?				
11	¿Le tiemblan mucho las manos?				
12	¿Ha sentido que todo su cuerpo se estremece y empieza a temblar?				
13	¿Tiene miedo a perder el control?				
14	¿Ha experimentado dificultad para respirar?				
15	¿Tiene miedo a morir?				
16	¿Anda con miedo, se sobresalta o se asusta con facilidad?				
17	¿Ha sentido indigestión o molestia abdominal?				
18	¿Ha sentido indigestión o molestia abdominal de desmayo?				
19	¿Se ruboriza cuando hace algo mal o se equivoca o está al frente de muchas personas?				
20	¿Cuándo está preocupado, nervioso o con miedo suda?				
21	¿Ha sentido debilidad en sus piernas, le tiemblan?				

**INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)
HOJA DE RESPUESTA**

Nombre:	Edad:	Sexo:
Fecha de nacimiento:	Prueba N°:	
Escolaridad:	Curso:	
Profesión:	Fecha de aplicación:	

ÍTEM	PUNTAJE
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
TOTAL	

PUNTUACIÓN	DIAGNÓSTICO
0-7	Ansiedad muy baja
8-15	Ansiedad leve
16-25	Ansiedad moderada
26-63	Ansiedad severa



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

D.L. No. 69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969 PROVINCIA DE EL ORO – REPUBLICA
DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“Calidad, pertinencia y calidez”

PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Hola, muchas gracias por participar en esta entrevista. El objetivo de esta conversación es comprender cómo los estudiantes universitarios experimentan y gestionan la ansiedad y el estrés en su día a día académico. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo más importante es que compartas tu experiencia de manera honesta y abierta. Si en algún momento te sientes incómodo/a con alguna pregunta, puedes decírmelo sin problema.

¿Te parece bien que comencemos?

1. Antes de entrar a la universidad, ¿cómo describirías tu nivel de estrés o ansiedad?
¿Crees que ha cambiado desde entonces?
2. ¿Cómo influyeron las expectativas (propias, familiares o sociales) en tu experiencia durante el inicio de la universidad?
3. Cuando comenzaste la etapa universitaria, ¿te sentiste a gusto con el cambio o hubo algo en particular que te causara estrés o ansiedad?
4. ¿Puedes describir alguna situación específica en la universidad que te haya generado ansiedad?
5. ¿Cuáles son las situaciones o eventos en los que sientes que tu ansiedad tiende a aumentar, como exámenes o presentaciones?

6. ¿Has sentido que cuando experimentas ansiedad o estrés, esto afecta a tu rendimiento académico? Si es así, ¿de qué manera crees que influye?
7. ¿Hay algo que los docentes hagan durante las clases que te haga sentir ansioso/a o incómodo/a?
8. Cuéntame sobre tu experiencia diaria en el transporte hacia la universidad. ¿Sientes que es una fuente de estrés o ansiedad? Si es así, ¿por qué?
9. ¿Cómo definirías tu rutina diaria como estudiante universitario? ¿Sientes que tienes suficiente tiempo para tus actividades fuera de lo académico?
10. Para concluir, ¿hay algo más que te gustaría compartir sobre cómo has manejado el estrés o la ansiedad durante tu etapa universitaria, o algo que consideres importante que no hayamos mencionado?
11. ¿Puedes contarme sobre alguna experiencia en la que un amigo, compañero o familiar, haya intervenido para ayudarte a lidiar con la ansiedad o estrés en tu vida universitaria?