

# UCUENCA

**Universidad de Cuenca**

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa

**Percepción de la ansiedad en situaciones académicas de estudiantes de  
primer ciclo de la Facultad de Psicología, período 2023-2024**

Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de Psicólogo  
Educativo

**Autor:**

Jorge Alejandro Quezada Contreras

**Director:**

Juana Agustina Morales Quizhpi

ORCID:  0000-0002-4245-8138

**Cuenca, Ecuador**

2024-07-09

## Resumen

La ansiedad puede afectar el desarrollo académico de los estudiantes universitarios, considerando factores sociales relacionados a la etapa evolutiva y las demandas a las que se enfrentan en cuanto a lo académico. Según la OMS (2017), en la actualidad unos 264 millones de personas padecen de trastorno de ansiedad en su vida, y lidian constantemente con los efectos de tener esta enfermedad mental. Esta investigación tiene como objetivo determinar la percepción que los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología tienen sobre la ansiedad en situaciones académicas y sus experiencias con la misma, tiene un enfoque cualitativo con alcance narrativo, corte transversal y método hermenéutico-fenomenológico. Los datos fueron recopilados a través de fichas sociodemográficas, grupos focales y entrevistas semi estructuradas individuales no estandarizadas, que dieron paso al análisis de los datos por medio de la teoría fundamentada. Los resultados indican que la percepción de altos indicadores de ansiedad entre los estudiantes se percibe principalmente ante situaciones de exposición social, también en el momento de ser evaluados y al tener que realizar trabajos en grupo; esto se relaciona con la categoría de estudio de factores desencadenantes dentro del aula. Se identificó que la sobrecarga académica, la mala relación con compañeros, las incorrectas devoluciones de los docentes y los momentos evaluativos, refuerzan estos episodios ansiosos y propician un ambiente de estrés, situaciones donde los estudiantes no cuentan con las herramientas suficientes y esperadas para hacer frente en la cotidianidad.

*Palabras clave del autor: bienestar estudiantil, estudio cualitativo, salud mental, estrategias de afrontamiento*



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

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Anxiety can affect the academic development of university students, considering social factors related to the evolutionary stage and the demands they face in terms of academics. According to the WHO (2017), currently about 264 million people suffer from an anxiety disorder in their lifetime, and constantly deal with the effects of having this mental illness. This research aims to determine the perception that first-cycle students of the Faculty of Psychology have about anxiety in academic situations and their experiences with it, it has a qualitative approach with narrative scope, cross section and hermeneutic-phenomenological method. The data were collected through sociodemographic sheets, focus groups and non-standardized individual semi-structured interviews, which gave rise to the analysis of the data through grounded theory. The results indicate that the perception of high anxiety indicators among students is perceived mainly in situations of social exposure, also at the time of being evaluated and when having to do group work; this relates to the study category of triggers within the classroom. It was identified that academic overload, poor relationships with classmates, incorrect feedback from teachers and evaluative moments reinforce these anxious episodes and foster a stressful environment situation where students do not have the sufficient and expected tools to cope in everyday life.

*Author keywords: student well-being, qualitative study, mental health, coping strategies*



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Índice de contenido .....                        | 4  |
| Índice de tablas .....                           | 5  |
| Agradecimientos.....                             | 6  |
| Fundamentación Teórica.....                      | 7  |
| Procesamiento Metodológico.....                  | 14 |
| Operacionalización de las Variables .....        | 16 |
| Procesamiento de la Información.....             | 16 |
| Procesamiento de Estudio.....                    | 16 |
| Consideraciones Éticas .....                     | 16 |
| Presentación y Análisis de los Resultados.....   | 18 |
| 1. Fichas sociodemográficas.....                 | 18 |
| 2. Entrevistas semiestructuradas .....           | 20 |
| Preguntas de introducción .....                  | 21 |
| Experiencia de la ansiedad.....                  | 21 |
| Percepción de la ansiedad .....                  | 22 |
| Herramientas de manejo de la ansiedad.....       | 24 |
| Factores desencadenantes.....                    | 25 |
| Preguntas de cierre .....                        | 26 |
| 3. Grupos focales.....                           | 27 |
| Experiencia de la ansiedad.....                  | 27 |
| Percepción de la ansiedad .....                  | 27 |
| Herramientas para el manejo de la ansiedad ..... | 28 |
| Conclusiones.....                                | 30 |
| Recomendaciones.....                             | 31 |
| Referencias .....                                | 32 |
| Anexos .....                                     | 37 |

## Índice de tablas

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Caracterización de los participantes.....       | 14 |
| Tabla 2. Resultados de las fichas sociodemográficas..... | 18 |

## Agradecimientos

A mi madre Natalia y a mi padre Jorge,  
por su incondicional apoyo y paciencia.

A mis hermanos Christian y Diego,  
por su compañía, amistad y soporte.

A mi tutora Juana Morales,  
por la guía y enseñanza para llevar a  
cabo esta investigación.

Y a la música y la poesía,  
los amores y las amistades,  
que han sido mi razón de vivir.

### Fundamentación Teórica

La ansiedad se puede comprender como un estado psicológico displacentero acompañado de síntomas fisiológicos de manera frecuente, describiéndose como expectación penosa o desasosiego ante un peligro impreciso (Suárez, 1995), por lo que su aparición en contextos educativos es comprensible; la manera en que los estudiantes manejan la ansiedad puede permitirnos profundizar en los conocimientos que tienen sobre este tema, aportando valiosa información sobre las experiencias individuales de los estudiantes universitarios, en su mayoría situados en la etapa de la adultez emergente según Arnett (2000), así como de sus necesidades académicas.

La época universitaria es un periodo de la vida donde la mayor parte de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, esto implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales (Jaiberth et al., 2014). Según Pérez et al. (2011), el ambiente universitario es exigente y cambiante para los estudiantes que ingresan en él, y podría tener un impacto en su salud mental y en su rendimiento académico también.

La referencia investigativa en la actualidad refiere conflictos que se pueden presentar en los estudiantes durante el primer año de educación superior (Vera et al., 2019). Existe en gran parte de los estudiantes una enseñanza deficitaria recibida en la formación anterior (Fukushi, 2013), donde se evidencian dificultades para desarrollar hábitos de estudio (Soto, 2016) y poca capacidad de adaptación al sistema educacional universitario (González, 2005). Por ello es necesario comprender que esta transición a la formación necesita de un proceso gradual, donde las diversas demandas requieren de una variedad de estrategias para afrontar las exigencias universitarias (García, Sánchez y Risquez, 2016).

Los estudiantes que ingresan a la Universidad por primera vez, en su gran mayoría, están situados en la etapa de la adultez emergente, entre los 18 y 25 años de edad (Arnett, 2000); para ellos, el ingreso en la universidad supone cambios significativos, tanto vitales como académicos, propensos a desencadenar ansiedad e interferir en su salud, bienestar y resultados educativos (SoutoGestal, 2013), razón por la que es importante entender la percepción de la ansiedad en los estudiantes de primer ciclo de psicología, determinando cuáles son las situaciones académicas que desencadenan la ansiedad.

La época universitaria es un periodo de la vida donde la mayor parte de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, esto implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales (Jaiberth et al., 2014). Según Pérez et al. (2011), el ambiente universitario es exigente y cambiante para los

estudiantes que ingresan en él, y podría tener un impacto en su salud mental y en su rendimiento académico también.

La percepción que cada estudiante tiene sobre la ansiedad frente a situaciones académicas específicas puede variar ya que existen diferentes retos que enfrentan durante su carrera universitaria, y el primer ciclo es un momento determinante para su adaptación a la vida estudiantil, por lo cual la ansiedad juega un papel muy importante al poseer la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza, o en este caso la exigencia académica, para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995), pero, por otro lado, los altos niveles de ansiedad tienen implicaciones que van más allá del contexto universitario para los estudiantes (Martínez y Pérez, 2014).

Según Arco, López, Heilborn y Fernández (2005), el ingreso en la Universidad, puede conllevar significativos cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). Considerando que no todas las condiciones son las mismas, se ha visto necesario realizar una identificación de las características que corresponden a cada estudiante, como son el sexo, género, edad, estado civil, lugar de procedencia, entre otros, mismos que serán detallados en la ficha sociodemográfica.

La ansiedad es una condición común de los estudiantes (Castiblanco, 2023) y puede tener un impacto tanto positivo como negativo en los estudiantes, por lo que se puede convertir en un factor contribuyente a la adaptación del estudiante al ambiente educativo tanto como a la aparición de problemas de salud mental; al investigar su percepción, se pueden identificar posibles necesidades de apoyo emocional que permitan reducir el riesgo de problemas en el campo de la salud mental y determinar situaciones estresantes que viven los estudiantes en el aspecto académico, ya que, de acuerdo con González et al. (2010), la ansiedad puede afectar el funcionamiento académico del estudiante universitario, llegando a interferir en sus comportamientos adaptativos. Algunos factores asociados a la ansiedad estudiantil están ligados a la labor de los estudiantes, así como a su exigencia académica (Bohórquez, 2007), también se señala un menor tiempo de descanso, menor tiempo para cuidado personal y recreación, y menor interacción social (Firth, 2001), mientras que otros factores asociados se presenta en la insatisfacción con la carrera, dificultades en las relaciones con compañeros y docentes, y el estrés generado por las responsabilidades académicas (Riveros et al., 2007).

Los estudiantes que ingresan a la Universidad deben afrontar nuevos retos correspondientes no únicamente a su etapa de desarrollo, comprendida entre los 18 y 25 años de edad como la adultez emergente; según Arnett (2000), etapa de transición entre la



adolescencia y la adultez temprana; sino también retos relacionados a la consolidación de proyectos de vida, la adquisición de la mayoría de edad, las nuevas responsabilidades sociales y el incremento de las presiones psicosociales (Jaiberth et al., 2014) lo que puede generar ansiedad en los nuevos adultos; además, teniendo en cuenta que el ambiente universitario es exigente y cambiante para los alumnos que ingresan en él (Pérez et al., 2011), se puede deducir que se trata de una población que se encuentra en una mayor vulnerabilidad.

El paso por la universidad es una etapa fundamental, pues influye directamente en el futuro profesional. Los cambios de tipo social, económico y psicológico enfrentados definen el desarrollo de los universitarios (Jiménez y Ojeda, 2017). La salud mental de gran cantidad de los estudiantes se ve amenazada por cambios muy rápidos, exigencias nuevas, competitividad y crisis económica, pero no siempre se les presta la atención debida, pudiendo derivar en ansiedad (Martínez-Otero, 2014). Los estresores ambientales generan en los estudiantes cifras alarmantes de estrés de tipo académico, lo que causa diversas reacciones (Jayasankara et al., 2018) de tipo físicas y/o psicológicas que deben ser atendidas oportunamente y que podrían desencadenar ansiedad en los estudiantes.

Junto con el estrés, otro desajuste emocional de gran frecuencia es la ansiedad, la cual puede ser transitoria o llegar a ser un rasgo de la personalidad. La ansiedad en los estudiantes puede desencadenarse por situaciones externas o bien por estímulos internos, que pueden ocasionar reacciones fisiológicas y de conducta (Reyes et al., 2017), las cuales no siempre son detectadas y atendidas por profesionales.

Parte de estos retos que asumen los adultos emergentes no dependen tanto de factores biológicos como de acontecimientos sociales que procuran al joven la independencia necesaria para ser adulto (Uriarte, 2005); de acuerdo con K. Schaie y S. Willis (2003) se pueden mencionar cinco acontecimientos sociales que marcan el inicio de la vida adulta: La finalización de la formación académica, el trabajo e independencia económica, el vivir independiente respecto de los padres, el matrimonio y el tener el primer hijo; no obstante, estos acontecimientos mencionados son subjetivos e individuales, pero contribuyen al “sentirse adulto” en ausencia de otros factores o roles asociados con la adultez de forma directa (Uriarte, 2005).

Del mismo modo, esta transición entre la adolescencia y adultez hace que una parte de los jóvenes que transitan la adultez emergente se sienten adultos, mientras que otra parte se sienta adolescente, y una tercera parte ni una cosa ni la otra (Uriarte, 2005), lo cual genera confusión y ansiedad en quienes atraviesan esta etapa.

La ansiedad es uno de los trastornos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008). Cano y Miguel (2001) entienden la ansiedad como una respuesta que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos (Carrillo 2008) cuando son desproporcionados; no obstante, la ansiedad es la más común y universal de las emociones, por lo que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes (Fernández et al., 2012) como puede ser el ingreso a la Universidad y el afrontamiento a los retos académicos. La ansiedad, a menudo está asociada a el miedo, conjuntamente con otras emociones indispensables en el ser humano, como la ira representan el valor preventivo ante el daño que puede sufrir el sujeto ante diferentes acontecimientos. (García Morilla, 2015). Cascardo y Resnik (2016) definen la ansiedad como un conjunto de emociones y manifestaciones físicas que aparecen ante situaciones nuevas o que implican determinada exigencia para el individuo. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009), por tanto, la ansiedad es una respuesta de anticipación involuntaria ante circunstancias de la vida diaria, como por ejemplo una cita de trabajo, la percepción de una situación como peligrosa, la presentación de una exposición, un examen difícil, la sobrecarga académica, un problema familiar, entre otras, en la cual se experimentan síntomas característicos de un cuadro ansioso como son taquicardia, preocupación, aceleración de la respiración, temor, rigidez muscular, entre otros (Puchol, 2003). El modelo de Evitación Cognitiva de Borkovec (Borkovec, 1994 Borkovec, Alcaine & Behar, 2004) apunta que la preocupación, principal síntoma de la ansiedad, es un intento predominantemente verbal-lingüístico que pretende evitar imágenes catastróficas referidas a posibles eventos aversivos. También explica que el proceso de la preocupación implica la interacción de algunos sistemas humanos como el conceptual, imaginativo, afectivo, atencional, de memoria representacional, comportamental y fisiológico. De acuerdo con el modelo de Borkovec (1994) la preocupación supone una motivación, derivada de la necesidad de actuar frente a la amenaza percibida y así encontrar una solución al problema.

Fréré et al. (2022) explican que la percepción es la capacidad para captar, procesar y dar sentido de forma activa a la información que alcanza nuestros sentidos. Esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues la usamos a diario (Briceño, 2021).

Celis et al. (2001) plantean que uno de los factores más ampliamente estudiados con relación al estrés académico de los universitarios es la transición del nivel preuniversitario al

mundo universitario, donde las circunstancias cambian con relación al nivel de exigencia. De acuerdo con Brousseau (1983), la situación académica es un conjunto de relaciones explícita o implícitamente establecidas entre un estudiante o grupo de estudiantes, un medio y un sistema educativo, cuya finalidad es que los estudiantes se apropien de un saber constituido. En este sentido, Furlan y Ponzo (2006) también hacen referencia a la ansiedad de evaluación (AE) planteando que es una respuesta emocional que los sujetos presentan frente a situaciones en las que sus aptitudes son evaluadas. Por otro lado, la ansiedad que los estudiantes presentan ante los exámenes produce una serie de reacciones negativas que puede inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico (Onyeizogbo, 2010). Álvarez (2009), en una investigación reciente sobre la evaluación educativa y la relación con el rendimiento de los alumnos, encontró un importante porcentaje de alumnos que afirmaban que el examen les provocaba una gran tensión y ansiedad, confirmando lo anteriormente expuesto. Los estudiantes enfrentan pues desafíos que les demandan una gran cantidad de recursos psicológicos de variada índole, y, en consecuencia, la vida académica puede convertirse en una importante fuente de estrés y ansiedad (Feldman et al., 2008). Por otro lado, las evaluaciones estandarizadas se han convertido en el principal instrumento para medir aprendizajes y habilidades tanto en el ámbito educativo como laboral lo cual puede generar ansiedad, ya que, de una evaluación depende el aprobar o no una asignatura, el conseguir o no un trabajo entre otros aspectos asociados al éxito académico y laboral (Zeidner, 2010), generando una considerable presión y preocupación en los estudiantes que atraviesan los procesos evaluativos. En una investigación realizada por Arrieta et al. (2013) indica que el índice de prevalencia ascendía a un 37.4% de síntomas ansiosos en alumnado universitario de Colombia. No obstante, cabe destacar que un grado leve de ansiedad no presenta interferencias en el desempeño académico de los estudiantes, sino que, incluso, puede resultar beneficioso para ellos al generar reacciones de atención y respuestas. Un estudio realizado por Khoshlessan y Pial (2017) concluye que el grado adecuado de ansiedad crea las condiciones óptimas para el aprendizaje en el ambiente educativo. Los datos indican que en el ámbito universitario existe una tendencia de sintomatología de ansiedad leve en un mayor porcentaje de la población universitaria (Cardona et al., 2014). Los síntomas asociados a la ansiedad a menudo son preocupaciones que afectan negativamente el estado de ánimo, acompañadas de manifestaciones físicas como dificultades atencionales, irritabilidad, tensión muscular, nervios, temblores, sudoración, mareos, taquicardia, fatiga, entre otros (Garay et al., 2019). Cuando la ansiedad se presenta en niveles controlables tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el

individuo desde su infancia (Miguel-Tobal, 1996); cuando los niveles de ansiedad son altos, suelen acompañarse de procesos de desadaptación al entorno más cercano (Balanza, Morales y Guerrero, 2009); por ello es sumamente importante diferenciar lo que es la ansiedad normal, que todos tenemos ante cualquier situación importante estando más activados a nivel físico y mental y más preparados también para responder, de la ansiedad que aparece de forma continua y excesiva descontrolando las conductas y pensamientos (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012), entendiendo que la ansiedad es una emoción normal, y que todo el mundo la siente de vez en cuando (Ladouceur, Bélanger, y Léger, 2008). Es también importante recalcar que, de acuerdo al autor (Rojas, 2014) la ansiedad no es un fenómeno unitario, debido a que puede tener cuatro componentes esenciales que provocan cuatro sistemas de respuestas: Físicas, conductuales, cognitivas y asertivas o sociales.

Existen mayores niveles de ansiedad en estudiantes de primer año que en los de años más avanzados; las principales situaciones generadoras de estrés en estudiantes son la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen (Celis et al, 2001), sin embargo, cabe mencionar que la percepción de estas situaciones es subjetiva y puede variar de un estudiante a otro. El ingreso a la Universidad puede conllevar cambios significativos como la separación del núcleo familiar, el aumento de responsabilidades, la reevaluación de las actividades que realizan, entre otras (Arco, López, Heilborn y Fernández, 2005), lo cual puede ser un desencadenante de la ansiedad en los estudiantes que buscan adaptarse a un nuevo estilo de vida universitario.

Serrano, Rojas y Ruggero (2013) mostraron un gran interés en investigar y hallar aspectos importantes con respecto a la depresión y ansiedad en relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, manifestando que son varias las repercusiones negativas en la vida diaria de las personas que presentan ansiedad y depresión, experimentando principalmente dificultades en el aspecto laboral, académico social. Tavita (2016) también estudió la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad medida conductualmente, con el fin de corroborar si las relaciones entre esas variables y el sentido de las mismas corresponde a las documentadas. Los resultados señalaron que los estudiantes con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad. Asimismo, en un estudio realizado por Balanza, Morales y Guerrero (2009) se encontró que, en comparación con el resto de estudiantes universitarios, son los de Ciencias de la Salud los que más ansiedad presentan.

Algunos factores asociados a la ansiedad académica están ligados a la labor de los estudiantes, así como a su exigencia académica (Bohórquez, 2007), así como menor tiempo de sueño, menor tiempo para cuidado personal y recreación, y menor interacción

social (Firth, 2001). Otros factores asociados se han referido a la insatisfacción con la carrera, dificultades en las relaciones con compañeros y docentes, y el estrés generado por las responsabilidades académicas (Riveros et al., 2007) que a menudo representan un reto para los estudiantes recién ingresados. Bojórquez (2015) afirma que, en un estudio realizado en Perú en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), se observó que el 26,4 % de alumnos del primer año presentaban un estado de ansiedad severo. Sin embargo, existen otros estudios donde se concluye que no existen diferencias significativas entre los estudiantes de los primeros semestres, mitad de carrera y semestres finales (Agudelo et al., 2008).

En consecuencia, la ansiedad afecta la salud mental, social y psicológica; compromete la concentración, la atención y la capacidad para tomar decisiones, generando rendimiento académico insatisfactorio y deserción escolar (Bohórquez, 2007; Riveros et al., 2007; Agudelo et al., 2008; Shapiro, Shapiro y Schwartz, 2000). Por ello, Pérez, Rivera y Gómez (2014) afirman que la importancia del estudio de la ansiedad radica en que es un problema que afecta la salud física, emocional y social, lo cual se agrava en personas que experimentan presiones laborales o académicas, como sucede en la educación universitaria, especialmente cuando es un proceso novedoso que conlleva el tránsito de adaptación tanto a la Universidad como a la vida adulta. Por esta razón, es recomendable acercarse a la realidad de los jóvenes universitarios desde la perspectiva de su salud mental (Pérez et al., 2011) y promover la salud mental en la población universitaria (García-Ros et al., 2012).

Para apoyar lo mencionado anteriormente, Díaz y Castro (2020) sostiene que las investigaciones en este tema permitirían formular métodos de estudio y estrategias que, a futuro, ayuden a identificar los factores de riesgo que llevan a una complicación, establecer o desarrollar un plan de detección e intervención de casos, y, en general, evitar las repercusiones negativas de la ansiedad en el desempeño académico y la calidad de vida.

Con toda esta bibliografía es referente plantearse la siguiente pregunta: ¿cómo perciben los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología la ansiedad al enfrentar situaciones académicas?, misma que ha permitido plantear el objetivo general de esta investigación.

Describir las experiencias de la ansiedad en situaciones académicas de estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología período 2023 - 2024; así también a los objetivos específicos: Identificar los principales desencadenantes de la ansiedad en situaciones académicas de las y los estudiantes de primer ciclo de psicología; describir las estrategias o recursos que utilizan los estudiantes de primer ciclo de Psicología al enfrentar situaciones educativas.

### Procesamiento Metodológico

La investigación presente tiene un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, ya que produce datos descriptivos (Quevedo y Castaño, 2002) basado en los procesos cognitivos implicados en la percepción de la ansiedad; el universo de esta investigación corresponde a un total de 126 estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Psicología matriculados en el periodo lectivo septiembre 2021 - julio 2022. Del universo de estudio se extrajo una muestra, recalando que en los estudios cualitativos el tamaño de la misma no es relevante desde una perspectiva probabilística (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), el interés de la investigación no es generalizar los resultados obtenidos, sino que lo que se busca es la profundidad; por ello los participantes seleccionados con los criterios descritos permiten describir el fenómeno de estudio y a dar respuesta a las preguntas de la investigación. El tipo de estudio es descriptivo cualitativo, ya que este tipo de enfoque estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste (Katayama, 2014), y el diseño es el análisis del discurso que permite relacionar la complejidad semiótica del discurso con las condiciones objetivas y subjetivas de producción, circulación y consumo de los mensajes (Sayago, 2014).

Para la selección de los participantes en la investigación se trabajó de manera aleatoria con el cumplimiento de los criterios de inclusión:

1. Ser estudiante o estar matriculado en el primer ciclo de la Facultad de psicología de la Universidad de Cuenca, período 2023-2024.
2. Participación libre y voluntaria en el estudio y a proporcionar información sincera y detallada sobre su experiencia con la ansiedad.

Mientras que los criterios de exclusión fueron los siguientes:

1. No estar presente el día de la investigación.
2. Mantener una postura negativa ante la participación en el estudio.
3. Presentar alguna dificultad o problema que impida la comunicación, participación o desenvolvimiento del estudiante para la recolección de información.

**Tabla 1.**

*Caracterización de los participantes*

| Hombres | Mujeres | Soltero(a)s | En una relación | Pertenecientes a la localidad | No pertenecientes a la localidad |
|---------|---------|-------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 7       | 9       | 12          | 4               | 10                            | 6                                |

### **Operacionalización de las Variables**

La recolección de información se trabajó en dos espacios de aplicación, una ficha sociodemográfica que permite caracterizar a la población de estudio, y en segundo lugar, al ser una investigación cualitativa, se aplicaron dos instrumentos, la entrevista semiestructurada y el empleo de grupos focales que permiten desde la fundamentación teórica permiten obtener datos cualitativos (Hamui y Varela, 2013). Las entrevistas individuales no estandarizadas fueron validadas por un experto en metodología (anexo 6), que dio paso al análisis de los datos por medio de la teoría fundamentada. La entrevista fue enviada a través de un formulario online realizado en GoogleForms y se distribuyó luego a los participantes para su respectiva solución. Antes de realizar las entrevistas, se aplicó una prueba piloto de manera virtual. La Prueba Piloto forma parte de la metodología de investigación que sirve para crear aproximaciones reales de los proyectos de investigación antes de establecer la prueba final (Mayorga et al., 2020).

### **Procesamiento de la Información**

Para el procesamiento y análisis de la información obtenida de la aplicación presencial las preguntas que conformaron las entrevistas semiestructuradas estuvieron orientadas a la investigación de las cuatro categorías de estudio, las cuales fueron:

1. Experiencia de ansiedad, que responde al objetivo general de esta investigación.
2. Percepción de la ansiedad, que permite profundizar en la información que responde al objetivo general.
3. Herramientas de manejo de la ansiedad, que responde a uno de los objetivos específicos de la investigación.
4. Factores desencadenantes dentro del aula, que responde a uno de los objetivos específicos.

Tras concluir la aplicación de las entrevistas, se seleccionaron a 16 participantes del estudio para complementar la información obtenida a través de la aplicación de un grupo focal, técnica que se define como “un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos” (Hamui y Varela, 2013). Se dividieron a estos participantes en dos grupos focales que se trabajaron con un día de distancia entre cada uno. Esta técnica consiste en la generación de un espacio de opinión que permite captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos (Hamui y Varela, 2013) que permiten la libre expresión de ideas relacionadas con el tema de investigación. El uso de esta técnica



beneficia a los investigadores al permitir un ejercicio de postura crítica y dialéctica, promoviendo el inicio de una discusión abierta sobre temas específicos y, a veces, propiciar la construcción y deconstrucción de conceptos (Silveira et al, 2015). El número de participantes de cada grupo se conformó de acuerdo a la fundamentación metodológica según por Meier y Kudlowiez (2003), quienes consideran que “un grupo de entre ocho y diez personas permite que su tamaño se adapte a los propósitos de la investigación”

### **Procesamiento de Estudio**

En primer lugar, se solicitó a los participantes la firma de un consentimiento informado o asentimiento informado en caso de ser necesario, posteriormente se realizó una prueba piloto de forma virtual a través de la plataforma de Google forms, a través de la cual se pudo verificar que no existían dificultades para la realización de la encuesta. Luego de esto, se trabajó en las fichas sociodemográficas y entrevistas semiestructuradas de manera virtual, finalmente se trabajó con los participantes en grupos focales que permitieron confirmar la información obtenida y profundizar en los resultados de la investigación.

### **Consideraciones Éticas**

Esta investigación se rige a través de los principios éticos de los psicólogos y el código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) -Código de Ética-, tomando en cuenta que los siguientes principios generales sean cumplidos: Principio A: beneficencia y no maleficencia en el uso de datos; principio B: fidelidad y responsabilidad para con la investigación; principio C: integridad y honestidad en el proceso; principio D: justicia evitando prácticas injustas; principio E: respeto por los derechos y la dignidad de las personas que se presten partícipes del estudio, por lo que la presente investigación garantizará la participación voluntaria, confidencialidad y anonimato de los participantes por medio de estrategias para resguardar la información con códigos de seguridad y codificar los datos a través de un número de formulario de aplicación de modo que de ninguna manera se pueda identificar los datos personales de los participantes, además mencionar que el acceso a la información de las escalas se limita a las investigadoras del proyecto. Al concluir el Trabajo Final de Titulación (TFT-II), se expresarán los consentimientos al firmar las dos cláusulas que se declararán al inicio del trabajo, en cuanto a la licencia y autorización para publicación de la obra en el repositorio institucional y la de propiedad intelectual, donde se debe manifestar que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos son de exclusiva responsabilidad del autor Jorge Alejandro Quezada Contreras.



### Presentación y Análisis de los Resultados

En el siguiente apartado se presentan los datos obtenidos en función de los objetivos específicos de la investigación, los cuales son identificar los principales desencadenantes de ansiedad en situaciones académicas de los estudiantes de la población seleccionada y describir las estrategias que estos tienen para hacer frente a la misma, con el fin de dar respuesta al objetivo general, que busca describir las experiencias de la ansiedad en situaciones académicas en la población de estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Psicología.

Para ellos, se han dividido cuatro categorías que exploran desde la experiencia de la ansiedad, la percepción de la ansiedad, pasando por las herramientas de manejo de la ansiedad y finalizando con los factores desencadenantes de ansiedad dentro del aula.

Es menester señalar también que, aunque se han separado los resultados de acuerdo al instrumento empleado para la obtención de datos -fichas sociodemográficas, entrevistas semiestructuradas y grupos focales-, los mismos fueron aplicados a la misma población seleccionada, por lo que no se debe entender a los resultados como datos separados, sino al contrario, las respuestas obtenidas son complementarias entre sí.

Las respuestas están, además, apoyadas en investigaciones relacionadas al tema en cuestión, lo cual brinda un soporte teórico al presente estudio, permitiendo profundizar en las categorías de estudio, aportando o contrariando a la información obtenida.

#### 1. Fichas sociodemográficas

En cuanto a los resultados obtenidos en las fichas sociodemográficas; la muestra estudiada está conformada por un total de 16 participantes, de los cuales 7 son hombres y 9 son mujeres. Para la selección de la muestra se tomó de manera aleatoria a estudiantes de dos de los grupos investigados, tomando en cuenta que el número de mujeres en el universo de estudio era mayor al de hombres. La edad media del grupo es de 18 años, 12 de los participantes se encuentran solteros, y 4 en una relación. Además, se obtuvo que únicamente 2 de los participantes viven solos, mientras que 14 viven con sus familiares. Por otra parte, ninguno de los participantes tiene hijos o hijas, y 10 de ellos son estudiantes pertenecientes a la localidad, mientras que los 6 restantes provienen de otros lugares. En el caso de los estudiantes que provienen de otros lugares, la media en cuanto al tiempo de residencia en Cuenca es de 12 días hasta el momento de la realización de esta investigación. De los participantes, 3 estudiantes afirmaron haber tenido previamente diagnósticos clínicos relacionados con ansiedad en todos los casos; finalmente, todos los estudiantes participantes se encuentran cursando su primera carrera. Todo esto se puede resumir en la siguiente tabla 2.

Tabla 2.

Resultados de las fichas sociodemográficas

| Sexo  | Edad | Estado Civil    | ¿Con quién vives?                              | Lugar de procedencia | ¿Cuáles han sido tus diagnósticos previos? |
|-------|------|-----------------|------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|
| Mujer | 19   | Soltero(a)      | Mamá y hermano                                 | Cuenca               |                                            |
| Mujer | 18   | En una relación | Con mis padres, mi hermana y mis sobrinos      | Azogues              |                                            |
| Mujer | 17   | Soltero(a)      | Padres                                         | Cuenca               | Ansiedad (Ansiedad Social) y depresión     |
| Mujer | 17   | Soltero(a)      | Con mis padres, abuela y mi hermano            | Azogues              |                                            |
| Mujer | 20   | Soltero(a)      | Sola                                           | Sucúa                |                                            |
| Mujer | 17   | Soltero(a)      | Madre, el esposo de mi mamá, hermana y hermano | Paute                |                                            |
| Mujer | 18   | Soltero(a)      | Vivo sola                                      | Loja                 |                                            |

|        |    |                    |                                                             |                             |                                 |
|--------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Mujer  | 17 | Soltero(a)         | Papá,<br>mamá, 2<br>hermanas 1<br>hermano y<br>dos sobrinos | Cuenca                      |                                 |
| Mujer  | 18 | Soltero(a)         | Papá Mamá<br>Hermana                                        | Cuenca                      | Ansiedad<br>moderada            |
| Hombre | 18 | Soltero(a)         | Padres y<br>Hermanos                                        | Cuenca                      |                                 |
| Hombre | 18 | Soltero(a)         | Vivo con mi<br>abuela y<br>abuelo                           | Cantón<br>Sevilla de<br>Oro |                                 |
| Hombre | 23 | En una<br>relación | Con padres<br>y hermano<br>menor                            | Cuenca                      |                                 |
| Hombre | 18 | En una<br>relación | Papá y<br>mamá                                              | Cuenca                      |                                 |
| Hombre | 18 | Soltero(a)         | Mamá,<br>Padrastro,<br>hermana,<br>hermano.                 | Cuenca                      |                                 |
| Hombre | 19 | En una<br>relación | Abuelo<br>Materno, tía,<br>abuela<br>putativa               | Cuenca                      | Ansiedad y<br>Depresión<br>Leve |

---

|        |    |            |               |        |
|--------|----|------------|---------------|--------|
|        |    |            | Con mis       |        |
|        |    |            | padres, tíos, |        |
|        |    |            | primos,       |        |
|        |    |            | sobrinos y    |        |
| Hombre | 18 | Soltero(a) | hermanos      | Cuenca |

## 2. Entrevistas semiestructuradas

Las entrevistas estuvieron conformadas por 2 preguntas de introducción, cuyo objetivo era permitir que los estudiantes se relacionen con los objetivos del estudio así como con la temática a ser investigada; 2 preguntas orientadas a entender la experiencia de la ansiedad que los participantes hayan podido tener previamente; 3 preguntas relacionadas a la percepción de la ansiedad de manera general y lo que conocen al respecto de la misma; 3 preguntas relacionadas a las herramientas que tienen los estudiantes para manejar la ansiedad cuando se presenta en situaciones académicas; 1 pregunta que explora los factores que desencadenan la ansiedad en los estudiantes dentro del aula; y 2 preguntas de cierre para concluir con las entrevistas y permitir a los estudiantes realizar comentarios o sugerencias respectivamente. Los resultados obtenidos tras la aplicación de este instrumento permitieron explorar las experiencias subjetivas de los estudiantes.

### Preguntas de introducción.

En cuanto a las preguntas de introducción, los resultados oscilaron en que el interés de los estudiantes para elegir la carrera de Psicología, en gran parte, se relacionaba con su interés por la salud mental y el brindar ayuda a personas que la necesiten, siendo respuestas como “Debido a la importancia que tiene la salud mental en las personas, me gusta ayudar a las personas” y “aprender el funcionamiento de la mente y su funcionalidad” las más frecuentes. De acuerdo con Mudhovozi, Maree y Maree (2012), quienes realizaron una investigación sobre las principales motivaciones para estudiar psicología, una de las respuestas más obtenidas fue: esta disciplina permite tener una mejor comprensión del hombre, mientras que Gómez (2014) encontró, por su parte, como motivo para estudiar psicología el interés por conocer y ayudar otras personas. En ambos casos, las respuestas obtenidas se relacionan con ayudar a otras personas y obtener una mejor comprensión de la conducta humana, mismas respuestas que se obtuvieron en la presente investigación. En cuanto a la pregunta “¿Cómo te has sentido durante las clases?”, las respuestas que guardan relación a los nervios, ansiedad, temor y cansancio, obtuvieron mayor presencia que aquellas que expresaban comodidad, tranquilidad y felicidad con las clases nuevas; la diferencia fue de 5

a 11. Entre las respuestas obtenidas se pudo encontrar “bastante ansioso”, “tenso”, “nervioso”, como respuestas muy frecuentes ante esta pregunta.

### **Experiencia de la ansiedad.**

Las preguntas que exploraron la experiencia de la ansiedad permitieron profundizar en los sentipensares de los estudiantes participantes; la primera pregunta ¿Te has sentido ansioso/ansiosa durante alguna actividad específica en el aula? arrojó un total de diez respuestas “sí”, rescatando apenas 2 respuestas que fueron “no”, por lo que la mayor parte de los estudiantes expresó que se había sentido ansioso durante alguna actividad específica dentro del aula. En la segunda pregunta se exploraron experiencias relacionadas a la ansiedad presentada en espacios académicos, permitiendo profundizar en la pregunta anterior y obteniendo resultados similares entre las respuestas; es así como se encontró que varios de los entrevistados indicó que las situaciones académicas que más frecuentemente les causaba ansiedad estaban relacionadas a la exposición social durante presentaciones orales, participaciones grupales y la entrega de calificaciones; respuestas tales como: “Exponer en clase”, “Participar en clases” y “Cuando tengo que socializar o interactuar con alguien más”, fueron bastante frecuentes. No obstante, los estudios realizados previamente sobre ansiedad en situaciones académicas, exponen que las principales circunstancias en que los estudiantes sienten ansiedad están asociadas a factores como las evaluaciones (Furlan y Ponzo, 2006), los exámenes (Rosario et al., 2008), dificultades en las relaciones con compañeros y docentes, estrés generado por las responsabilidades académicas, o insatisfacción con la carrera (Riveros et al., 2007); de las mencionadas, muy pocas investigaciones previas arrojan respuestas que contemplen a la exposición social como una de las principales causas de ansiedad entre la población estudiantil, lo cual podría deberse a que todos los estudiantes que actualmente se encuentran cursando el primer ciclo la carrera de psicología en la Universidad de Cuenca, son individuos que atravesaron sus últimos años de secundaria de manera virtual debido a la pandemia ocurrida en el año 2020, lo cual generó una modificación significativa en el sistema de educación, forzando a los estudiantes a generar estrategias nuevas de aprendizaje de forma virtual (Barberi, Cabrera y Garrido, 2020) y, por tanto, limitando su interacción social a una pantalla. Jiménez, Cano y González (2022), mencionaron que, ante una emergencia sanitaria significativa como el COVID-19, se tiene estimada la presencia de problemas adaptativos en el retorno a la presencialidad, lo que, de cierto modo, podría explicar las respuestas asociadas a la exposición social y el apareamiento de ansiedad.

**Percepción de la ansiedad.**

En cuanto a las preguntas que exploraron la percepción de la ansiedad; la primera pregunta ¿Qué conoces de la ansiedad?, permitió conocer la información que el grupo entrevistado tenía previamente sobre la ansiedad, dando como resultado que varios de los entrevistados mencionaron que se trataba de una enfermedad o un trastorno, relacionándolo con el estrés, el miedo, la preocupación y los pensamientos negativos, además se mencionaron también síntomas físicos como temblores, dolores estomacales, mareos y sudoración; no obstante, cabe mencionar que una pequeña parte del grupo investigado manifestó que la ansiedad es una condición normal ante situaciones novedosas. Algunas de las respuestas mencionadas fueron “es un problema que causa que las personas se sientan intranquilas”, “una condición donde hay un miedo o estrés constante”, “manifestación de preocupación y excesivos pensamientos negativos”. En relación a las respuestas obtenidas, Cascardo y Resnik (2016) definen a la ansiedad como un conjunto de emociones y manifestaciones físicas que aparecen ante situaciones nuevas, y Cano y Miguel (2001) complementan dicha respuesta manifestando que la ansiedad se entiende como una respuesta que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión. Se puede también mencionar que Borkovec (1994) apuntó a la preocupación como el principal síntoma de la ansiedad.

Otra pregunta que expresaba ¿Cómo identificar la ansiedad?, facilitó resultados relacionados tanto a síntomas físicos como mentales, entre los que se menciona taquicardia, tartamudeo, temblores corporales, sudoración, dificultad para respirar, llanto, dolor en el pecho, escalofríos, dolor de cabeza y estómago, mientras que los síntomas mentales fueron nervios, estrés, intranquilidad, sensación de miedo, dificultad para expresar lo que se siente; sin embargo, se mencionaron también posibles maneras de identificar a la ansiedad a través del abuso de sustancias y el aislamiento. Parte de las respuestas obtenidas fueron “síntomas como miedo, nervios, sudor en las manos”, “una barrera que impide demostrar mis potencialidades”, “dolores externos e internos”. Los síntomas característicos de un cuadro ansioso, de acuerdo con Puchol (2003) son la taquicardia, preocupación, aceleración de la respiración, temor y rigidez muscular; mientras que Borkovec (1994) apunta a la preocupación como el principal síntoma de la ansiedad. Finalmente, la pregunta ¿Consideras a la ansiedad como útil o no para la vida de un estudiante?, indica el por qué, arrojó resultados como “No, porque produce muchas cosas negativas en el estudiante que no le permite desarrollarse completamente dentro del ámbito en el que se encuentra”, “Siento que la ansiedad no es útil ya que puede limitar a los estudiantes a expresarse”, “No considero sea útil pues nos reprime de un desarrollo social”, en la mayoría de las respuesta obtenidas mencionando también que la ansiedad impide que se pueda desenvolver adecuadamente en clases, que puede afectar también otras áreas de

la vida, por lo que un grupo de 7 estudiantes indicó que la ansiedad no es útil, sino que, por el contrario, obstaculiza el progreso estudiantil; sin embargo, otra parte de los entrevistados expuso respuestas contrarias a éstas, expresando “Tal vez sí, ya que nos puede uno mismo aprender a luchar con eso y nos trae cosas positivas como hacer ejercicios de respiración o tranquilizarnos” o “Creo que sí, porque podemos superar nuestros miedos”, manifestando que la ansiedad permite enfrentarse a situaciones novedosas, exigencias complicadas, y que nos prepara para una situación futura; finalmente, una pequeña parte del grupo entrevistado manifestó que el grado adecuado de ansiedad permite que nos preparemos adecuadamente para el futuro, pero que si esta ansiedad superaba los límites, impedía que se pueda continuar adecuadamente con los estudios; como se mencionó en la respuesta “Siento que la ansiedad es hasta cierto punto necesaria porque nos pone alerta ante los estímulos de nuestro al rededor, pero la ansiedad en alguien que no puede controlarla no es útil y debe buscar ayuda”. Lo que la teoría nos aporta en este sentido explica que, la ansiedad, manifestada en la preocupación, supone una motivación derivada de la necesidad de actuar frente a una amenaza percibida, permitiendo así encontrar una solución ante el problema (Borkovec, 1994), por lo que se entiende que la ansiedad, en un nivel controlado, puede ser beneficiosa para el individuo, como lo demostraron Khoshlessan y Pial (2017), quienes concluyeron en su estudio que el grado adecuado de ansiedad crea condiciones óptimas para el aprendizaje en el ámbito educativo, ya que provee de una función activadora y facilitadora de la capacidad del individuo, volviéndose un mecanismo de preservación ante posibles daños y un mecanismo adaptativo de protección para la persona (Miguel-Tobal, 1996); sin embargo, según Balanza, Morales y Guerrero (2009), al existir niveles de ansiedad que superan las capacidades de control del individuo, suelen presentarse procesos de desadaptación al entorno y, si se presenta de forma continua y excesiva, puede llegar a descontrolar las conductas y pensamientos del quien la presenta (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

### **Herramientas de manejo de la ansiedad.**

Las preguntas que exploraron las herramientas de manejo de la ansiedad obtuvieron resultados similares unas con otras. La primera pregunta ¿Qué estrategias has empleado para hacer frente a la ansiedad? ¿Cuáles han sido las más útiles?, las respuestas que más veces se repitieron en las entrevistas fueron ejercicios de respiración, escuchar música, salir a caminar, conversar con alguien de confianza, beber agua, meditación y terapia en pocos casos; únicamente una persona indicó que no contaba con herramientas para el manejo de la ansiedad. Entre las respuestas obtenidas se puede mencionar las siguientes: “Salir a meditar o respirar de manera profunda.”, “La respiración lenta, hablar con alguien como un

amigo, y la mejor que he empleado es la respiración” y “Tratar de tranquilizarme, tomar agua, hacer pausas, ejercicios de respiración”. De acuerdo con la Guía Práctica Clínica para el manejo de pacientes con trastorno de ansiedad en atención primaria (2008), algunas de las estrategias que más se emplean en el manejo de la ansiedad consisten en técnicas de relajación, entre las que se menciona ejercicios de respiración, técnicas de autocontrol, tales como la autoobservación, y el entrenamiento en habilidades sociales. La pregunta ¿Has buscado ayuda profesional o servicios de salud mental para lidiar con la ansiedad? ¿Cómo fue tu experiencia?, obtuvo en su gran mayoría respuestas relacionadas al “no”, indicando así que 11 de los 16 participantes no ha buscado ayuda profesional, ya sea porque han sentido que no ha sido menester hacerlo o porque han encontrado otras fuentes de ayuda no relacionadas al campo de la psicología o psiquiatría. Entre las respuestas obtenidas, algunas de las mencionadas expresaron “No, he tenido una ansiedad controlada”, “No la verdad, siento que nosotros contamos con la capacidad de poder tener cambiar la visión de lo que estemos pasando”, No, ya que no se me presenta de manera habitual el tener ataques de ansiedad y, cuando sucede, no es tan extremo”; sin embargo, 5 participantes afirmaron haber asistido a terapia por problemas relacionados a la ansiedad, y sus experiencias fueron siempre positivas, llegando incluso, en uno de los casos, a influir en el interés por estudiar esta carrera. De las respuestas mencionadas en la investigación, algunas fueron “Sí, fue muy buena me ayudó mucho sobre todo a desarrollar las técnicas de meditación”, Sí, mi psicóloga aplicó varios instrumentos que me ayudaron a disminuir en cierta medida mis niveles de ansiedad”, “Si he buscado ayuda, de hecho, conecté súper bien con mi psicólogo”. La literatura nos demuestra que la población general no suele buscar ayuda; en un estudio realizado por Yamauchi, Suka y Yanagisawa (2020), se demostró que las personas que tenían más probabilidades de presentar angustia psicológica de nivel grave, fueron las que menos comportamientos de búsqueda de ayuda mostraron, siendo una tendencia mayor en los grupos de edad que van de los 20 a los 30 años. En cuanto a la población estudiantil, Eisenberg, Golberstein y Gollust (2007), encontraron que aproximadamente entre el 34% y 84% de los estudiantes que presentaban ansiedad o depresión no hicieron uso de los servicios psicológicos que la institución promociona. Es así que el resultado arrojado en esta investigación aportaría a las investigaciones previas confirmando la tendencia de no solicitar ayuda profesional; sin embargo, es menester recalcar que la población de este estudio no está conformada por estudiantes estrictamente diagnosticados o en situación de vulnerabilidad.

Para finalizar con esta categoría, la pregunta ¿Qué ha hecho o qué debería hacer la Universidad para reducir la ansiedad en sus estudiantes?, obtuvo respuestas que oscilaron entre la empatía por parte del personal docente, la comunicación de información



relacionada a la ansiedad y cómo manejarla, la atención psicológica y la identificación de estudiantes que presenten cuadros ansiosos para su respectivo tratamiento. Parte de las respuestas mencionadas expresaron “Brindar espacios activos de socialización, brindar clases al aire libre, que permitan modificar el ambiente e interactuar con el mundo”, “Espacios de diálogo con las personas que padecen ansiedad, para que se informen y no se sientan aislados”, “Obtener perfiles psicológicos de sus estudiantes con ansiedad para impartir charlas de cómo manejarla”. En este sentido, los servicios psicológicos universitarios son una herramienta muy importante para hacer frente a la diversidad de problemáticas que la población universitaria enfrenta diariamente (Glasscote y Fishman, 1973 citado en Florenzano, 2005; Sosa et al., 2018).

### **Factores desencadenantes.**

En cuanto a la categoría de estudio relacionada a los factores desencadenantes, la pregunta ¿Cuáles son los momentos que más ansiedad te provocan dentro del aula? ha dado como resultado respuestas muy similares entre sí, siendo en su gran mayoría la exposición social de los estudiantes en situaciones de exposiciones, participación en clases y el temor a ser calificados por sus aptitudes; sin embargo, la respuesta que más se repitió de todas las mencionadas fue la primera, exponer en clases ante sus compañeros y compañeras. Entre las respuestas obtenidas en esta investigación se mencionan “Exponer en clase”, “Exposiciones frente al público, recepción de calificaciones, evaluaciones”, “Participar en clase”. Como se ha mencionado con anterioridad, estos resultados arrojados nos permiten confirmar los resultados obtenidos en investigaciones previas sobre el tema en cuestión, en donde se pudo concluir que las circunstancias asociadas a factores como las evaluaciones (Furlan y Ponzo, 2006), los exámenes y las dificultades en cuanto a las relaciones interpersonales con docentes y pares (Riveros et al., 2007) fueron las principales desencadenantes de ansiedad en los estudiantes evaluados.

### **Preguntas de cierre.**

Por otra parte, las preguntas de cierre permitieron a los estudiantes participantes expresar su comodidad ante la entrevista realizada, y las respuestas obtenidas en este segmento fueron favorables, pues los estudiantes se sintieron en confianza y conectaron con el investigador, por lo que su experiencia fue gratificante, además de brindar acompañamiento durante todas las preguntas realizadas para dispensar cualquier duda que pudiera surgir durante el desarrollo de las mismas. En esta sección, algunas de las respuestas mencionadas fueron “Sí, me pareció muy interesante y poco invasiva. Me permitió dar mi opinión sin necesitar de la interacción frente a frente por lo que pude expresarme mejor”,

“Si, ya que así pude expresar mi punto de vista con respecto a lo que nos afecta la ansiedad”, “Si, al ser una entrevista donde pude escribir y no hablar de cómo me sentía me resultó muy cómoda”. Al finalizar se encontraba una última pregunta que permitió la realización de comentarios o sugerencias por parte de los participantes; en esta sección, los estudiantes pudieron manifestar que se sentían satisfechos y satisfechas con el desarrollo de este instrumento, aportando también comentarios positivos respecto al desenvolvimiento del investigador durante la recolección de información. Una parte de las respuestas obtenidas en esta última pregunta fueron “Nada que agregar, todo estuvo muy bien”, “Siento que está muy completa; no hace falta agregar nada”, “Me parece que la entrevista está bastante completa”. La realización de preguntas de cierre se considera importante y es recomendada porque permite finalizar la sesión de entrevista con una temática que responda a los objetivos que se están en estudio (Troncoso y Amaya, 2016).

### **3. Grupos focales**

En lo que respecta a los grupos focales, estuvieron conformados por un total de 10 preguntas que exploraron las 4 categorías de estudio de esta investigación, las cuales son experiencia de la ansiedad, percepción de la ansiedad, herramientas de manejo de la ansiedad y factores desencadenantes de la ansiedad. Para su aplicación se contó con dos grupos de ocho participantes respectivamente.

#### **Experiencia de la ansiedad.**

Los resultados obtenidos en la primera categoría correspondiente a la experiencia de la ansiedad fueron los siguientes; en la pregunta ¿Qué conocen sobre la ansiedad?, las respuestas que los estudiantes dieron fueron: no conectar con el presente, sentir nervios y preocuparse por cosas que tal vez no sucedan; estrés ante situaciones específicas como hablar en público; sentimiento de vulnerabilidad; ataques de pánico; imposibilidad para realizar con normalidad lo que se desea; dificultad para avanzar; trastorno que nos mantiene alertas constantemente. La segunda pregunta La Universidad, ¿ha generado ansiedad en alguno de ustedes? ¿De qué modo? obtuvo como respuestas: la tensión ante exámenes futuros; el ingreso a la Universidad y los retos nuevos que conlleva; las presentaciones orales; el tener que hablar con gente desconocida; los horarios de las clases y la puntualidad.

**Percepción de la ansiedad.**

En cuanto a la segunda categoría que estudia la percepción de la ansiedad, la primera pregunta fue ¿Cuáles son las situaciones académicas que les generan más ansiedad dentro del aula? ¿Por qué?, y las respuestas obtenidas fueron: exponer en clases; dar mi opinión en público; presentarme ante personas desconocidas; límites temporales para la realización de los trabajos; desenvolvimiento social; trabajos en grupo; de todas estas respuestas, las que más se pudieron repetir, y en las que más tiempo se dedicaron a comentar los participantes, fueron las relacionadas a las exposiciones y al desenvolvimiento en situaciones sociales. La pregunta ¿Han experimentado síntomas físicos de ansiedad ante situaciones académicas específicas? ¿Pueden compartir un ejemplo? por su parte, obtuvo las siguientes respuestas: tartamudeo; temblor del cuerpo; taquicardia; sudoración; dolor de cabeza; olvidarme de las cosas; nerviosismo; náuseas; mareos; dolor de estómago; enrojecimiento; hablar muy rápido; morderse las uñas; de estas respuestas, las que más se repitieron fueron taquicardia, nerviosismo, morderse las uñas, sudoración y temblores. Así también, la pregunta ¿Crees que la ansiedad ha afectado en alguna medida su bienestar general o su rendimiento académico? obtuvo respuestas que oscilaron entre la generación de preocupación que, en lugar de afectar su rendimiento académico, se tornaba en una motivación para trabajar más atentamente en sus trabajos; o respuestas como: sí, me genera más estrés y termino procrastinando mis tareas; pero, por otra parte, se obtuvieron respuestas en las que la afectación llegaba al campo social, provocando timidez y aislamiento, o evitando que el estudiante participe en clases abiertamente por miedo a la equivocación; finalmente, una respuesta expresó que, al sentir ansiedad, se sentía estancado y no podía realizar bien sus deberes, lo que traía como consecuencia una baja en su rendimiento académico. Finalmente, la última pregunta de esta categoría ¿Han experimentado algún tipo de cambio en su vida social o emocional debido a la ansiedad relacionada a situaciones académicas?, permitió profundizar en las siguientes respuestas socializadas: Sí, me ha hecho más perfeccionista a la hora de hacer deberes o prepararme para alguna actividad; sí, me hace sentir miedo y sentir que me juzgan constantemente; sí, recorta mis círculos sociales para evitar tener más ansiedad al socializar en grupos grandes; sí, guardarme mis problemas para mí, y no expresar cómo me siento.

**Herramientas para el manejo de la ansiedad.**

La categoría herramientas para el manejo de la ansiedad, encabezada por la pregunta ¿Qué estrategias utilizan para afrontar la ansiedad que se presenta en estas situaciones académicas?, detalló las siguientes respuestas: reflexionar sobre cómo me siento para

entender que lo que me está sucediendo es normal y poder calmarme; hacer ejercicios de respiración y analizar las circunstancias para buscar soluciones; jugar con algún objeto en mis manos para distraerme; escuchar música para desestresarme; desahogar mis sentires con algún amigo de confianza; guardarme los problemas para mí; de todas las respuestas mencionadas anteriormente, las que más presencia tuvieron fueron las relacionadas a reflexionar respecto a lo que sucede para calmarse y realizar ejercicios de respiración; únicamente un estudiante expresó que no buscaba ayuda y prefería guardar sus problemas para sí mismo. Posteriormente, la pregunta ¿Alguna de estas estrategias ha sido particularmente efectiva para reducir la ansiedad? ¿Pueden compartir cuál ha sido?, expresó las respuestas siguientes: los ejercicios de respiración; pensamientos positivos; hablar sobre lo que me está sucediendo; distraerme; aislarme; escribir; llorar; fumar un cigarrillo; cabe mencionar que las estrategias que más se repitieron fueron los ejercicios de respiración y la evocación de pensamientos positivos. Y para finalizar esta categoría, la pregunta ¿Han buscado ayuda profesional o utilizado recursos de apoyo para abordar la ansiedad relacionada a situaciones académicas? permitió comprender que la mayor parte de los estudiantes que participaron en esta investigación habían estado en procesos psicológicos con algún profesional; no obstante, en la mayoría de estos casos, la ayuda no fue solicitada por ellos mismos, sino que se dio como resultado de la intervención de los padres y madres de familia; en todos los casos de ayuda psicológica los resultados y experiencias compartidas fueron positivos, llegando inclusive a volverse una influencia directa para el estudio de esta carrera; sin embargo, unos pocos participantes afirmaron no haber tenido la necesidad de buscar ayuda profesional, y en uno de los casos, su apoyo se encontraba en su núcleo familiar, y tan solo uno expresó que prefiere guardar sus problemas y no hablar de eso. Al final, la pregunta ¿Existen factores específicos en el entorno académico que desencadenan su ansiedad? ¿Cuáles son?, misma que explora los factores desencadenantes dentro del aula, brindó respuestas tales como: las calificaciones; lecciones escritas y orales; la participación en clases; la dificultad para entender las asignaturas; la presión social a ser un buen estudiante; la comparación con otros compañeros en lo que respecta a su conocimiento; y la preocupación por haber elegido una carrera universitaria con temor a haberse equivocado; en este caso, las respuestas más repetidas estuvieron relacionadas a situaciones en que el estudiante está siendo calificado o a aquellas en que debía expresarse en público, ya sea por exposiciones, trabajos grupales o participación en clases.

### Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación, se puede concluir que los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Psicología manifestaron presentar síntomas ansiosos ante situaciones relacionadas a las exposiciones sociales, ya sean estas socializaciones con los pares o la expresión de un comentario o un trabajo de forma oral; así también se mencionaron situaciones relacionadas al sentirse evaluados, presentación de trabajos, deberes grupales, entre otros. En cuanto a los síntomas que describieron para identificar la ansiedad se señalan los temblores, nerviosismo, desconcentración, miedo, preocupación, sudoración, inquietud, entre otros.

Es así que, en respuesta al primer objetivo específico, se pudo identificar que las principales situaciones académicas en que los estudiantes manifestaron sentirse ansiosos estaban relacionadas fuertemente a las exposiciones sociales, así como al temor de sentirse calificados, observados o juzgados por sus pares o por el docente.

En respuesta al segundo objetivo específico, se describieron diferentes estrategias de manejo de la ansiedad empleadas por los estudiantes, entre las que se mencionan ejercicios de respiración, autoobservación, meditación, ejercicios de relajación, y en unos pocos casos la búsqueda de ayuda profesional en el campo de la psicología.

### Recomendaciones

La investigación permite resaltar la relevancia de fomentar nuevas investigaciones que utilicen instrumentos dirigidos al bienestar estudiantil, los niveles de estrés, los trastornos del ánimo entre otros. Estos estudios sirven como referencia para la implementación de políticas públicas orientadas al cuidado y protección de los profesionales, así como para promover programas de bienestar y desarrollar habilidades de afrontamiento y prevención del estrés. El enfoque en estos temas contribuye a crear entornos de trabajo más saludables y a proporcionar el apoyo necesario para el bienestar y el éxito profesional de las personas.

Por otra parte, comprender las experiencias subjetivas de los estudiantes permite obtener información detallada sobre cómo perciben y experimentan la ansiedad en el contexto académico, lo cual facilita la mejor comprensión de sus preocupaciones y necesidades educativas. Así también se pueden identificar factores estresantes específicos que contribuyen a la ansiedad académica en la población estudiantil.

El estudio permite también aportar información para el desarrollo de programas preventivos que reduzcan el impacto de la ansiedad en los estudiantes, evitando su afectación en el ámbito académico y posiblemente personal, puesto que, de acuerdo con Martínez y Pérez (2014) los niveles altos de ansiedad en los estudiantes tienen relevantes implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario.

Los resultados obtenidos en esta investigación aportan a la concientización de las autoridades pertinentes en cuanto a los principales desencadenantes de ansiedad en los aspectos educativos que enfrentan sus estudiantes, para elaborar planes que tengan en cuenta las necesidades educativas y emocionales que tienen los estudiantes durante el proceso de adaptación a la Universidad.

Así también, las y los estudiantes participantes pueden acceder a la investigación para conocer los resultados obtenidos; además se socializó con los mismos durante las entrevistas y grupos focales, permitiendo profundizar en los conocimientos de cada estudiante respecto a la ansiedad relacionada a situaciones académicas.

Finalmente, estudiar la percepción de la ansiedad en los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología, contribuye a la discusión sobre la ansiedad generada en la población estudiantil universitaria frente a los retos educativos que enfrentan.

### Referencias

- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
- Álvarez, J. M. (2009). La evaluación en la práctica de aula. Estudio de campo. *Revista de Educación*, 350, 351-374.
- Álvarez, J., Aguilar, M., Lorenzo, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 10, núm. 1, 2012, pp. 333- 354. Universidad de Almería. Almería, España.
- American Psychiatric Association [APA] (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*.
- Arco, J. L., López, S., Heilborn, V. A. y Fernández, F. D. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (3), 589-608.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens thorough the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arrieta, K., Díaz, S., & González, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: Prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 173-181.
- American Psychological Association (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association* (6 ed.). México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Balanza, S., Morales, I. y Guerrero, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20 (2), 177-187.
- Barberi, O., Cabrera, J., Garrido, J. (2020). La educación inicial virtual en contexto de pandemia COVID-19. Aciertos y desafíos: una Aproximación desde la praxis preprofesional de la carrera de Educación Inicial en la Universidad Nacional de Educación.
- Bohórquez, A. (2007). *Prevalencia de depresión y ansiedad según las escalas de Zung y evaluación de la asociación con el desempeño académico en los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*.
- Borkovec, T.D. (1994). "The nature, functions, and origins of worry. En G. Davey y F. Tallis



- (Eds.). Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment, pp. 5-33. Sussex, England: Wiley & Sons.
- Briceño, G. (2021). Importancia de la percepción en el aprendizaje: concepto, etapas, tipos y componentes. Fundación AUCAL.
- Borkovec, T.D., Alcaine, O. y Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. En R.G. Heimberg, C.L. Turk, y D.S. Mennin (Eds.). Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice. New York: Guildford Press.
- Brousseau, G. (1983). Les obstacles épistémologiques et les problèmes d'enseignement, en Recherches en didactique de mathématiques, núm. 4.2.
- Cano, M., Miguel-Tobal, J. Emociones y salud. (2001). Universidad Complutense de Madrid.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., & Reyes, Á. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas - Perspectivas En Psicología*, 1(1), 34–39.
- Carrillo, I. (2008). Ansiedad en estudiantes universitarios.
- Cascardo, E. y Resnik, E. (2016). Ansiedad, estrés, pánico y fobias. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S. A.
- Castiblanco D. (2023). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de Ciencias de la Salud. Bogotá, Colombia.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30.
- Díaz Córdoba L., Castro Franco J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes. Universidad Cooperativa de Colombia. Santiago de Cali, Colombia. (2020).
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical care*, 594-601.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752.
- Fernández, O. Jiménez, B. Alfonso, R. Sabina, D. y Cruz, J. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos (2012). Revista electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos.
- Firth J. (2001, enero). Medical student stress. *Med Educ*, 35(1), 6-7.
- Florenzano, R. (2005). Salud mental y características de personalidad de los estudiantes universitarios en Chile. *Calidad en la Educación*, (23), 105-



114.doi:10.31619/caledu.n23.290

- Freré Arauz, J. S., Véliz Gavilanes, J. P., Sarco Alemán, E. M., & Campoverde Jimenez, K. J. (2022). La percepción, la cognición y la interactividad. *RECIMUNDO*, 6(2), 151-159.
- Fukushi, Kiyoshi (2013): «Una aproximación cualitativa al estudiante de la primera generación en la educación superior chilena», en *Foro de Educación Superior, Acceso y permanencia en la educación superior: sin apoyo no hay oportunidad*, AEQUALIS, Santiago de Chile, pp.115- 143.
- Furlan, L y Ponzo, A. (2006). Relaciones entre ansiedad de evaluación y rendimiento académico. Garay, C., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G., Koutsovit, F. (2019). Modelos cognitivos conductuales del trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de Psicología*. Año 2019. Vol. 15, Nº 29, pp. 7-21.
- García Morilla, S. (2015). Cuándo y por qué sufrimos Ansiedad.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143-154.
- García, María; Sánchez, María y Risquez, Angélica (2016): «Estrategias de aprendizaje y autorregulación motivacional. Identificación de perfiles para la orientación de estudiantes universitarios de nuevo ingreso», *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, vol. 41, n.º 1, Portugal, pp. 39-57.
- Gómez, S. (2014). Estudio exploratorio en estudiantes universitarios. Referencias sociodemográficas y elección de carrera. *Praxis Educativa*, 18 (1), 50-57.
- González Cabanach R, Fernández Cervantes R, González Doniz L, Freire Rodríguez C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. González, Luis (2005): «Estudio sobre la repitencia y deserción en la educación superior chilena», UNESCO, Santiago de Chile.
- Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. (2008). Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2008. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS Nº 2006/10.
- Hamui-Sutton, A., Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales Investigación en Educación Médica, vol. 2, núm. 5, enero-marzo, 2013, pp. 55-60 Universidad Nacional Autónoma de México Distrito Federal, México.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. Quinta edición. México (2010).

- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. Estudios pedagógicos, núm. 27, 2001, pp. 111-119. Universidad Austral de Chile Valdivia, Chile.
- Jaiberth A. Cardona-Arias, Diana Pérez-Restrepo, Stefanía Rivera-Ocampo, Jessica Gómez- Martínez, Ángela Reyes. (2014) . Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Universidad Cooperativa de Colombia (2014).
- Jayasankara Reddy, K., Rajan Menon, K. y Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. Biomedical & Pharmacology Journal, 11(1), 531-537.
- Jiménez Diez, O. y Ojeda López, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa, 4(8).
- Jiménez Gil, W. (2022). La fuerza mayor en la era del COVID-19. Revista Misión Jurídica, 15, (22), 205-227.
- Kaplan, H., Sandock, B. y Sadock, V. (2009). Sinopsis de psiquiatría (10.<sup>a</sup> ed.). Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Katayama, R. J. (2014). Introducción a la investigación cualitativa. Lima: Fondo Editorial de la UIGV.
- Khoshlessan, R. y Pial, K. (2017). Analyzing International Students' Study Anxiety in Higher Education. Journal of International Students. 7(2), 311-328.
- Ladouceur, R., Bélanger, L., & Léger, É. (2008). Deje de sufrir por todo y por nada. Madrid: E. Pirámide.
- Martínez-Otero Pérez, (2014). V.: "Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación", en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, No 29-2, 2014.
- Mayorga, R., Virgen, A., Martínez, A., Salazar, D. (2020) Prueba piloto. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Publicaciónsemestral, Vol. 9, No. 17 (2020) 69-70.
- Meier MJ, Kudlowiez S. (2003). Grupo focal: uma experiênciã singular. Texto & Contexto Enf. 2003; 12(3): 394-9.
- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.
- Mudhovozi, P.; Maree, J. & Maree, K. (2012). Exploring students' motives for studying psychology: a qualitative study. South African Journal of Higher Education, 26, 784-799.
- Onyeizogbo, E. U. (2010). Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 20 (8), 299-312.
- Organización mundial de la salud (OMS) (2017). Depresión y otros communes desórdenes mentales. Estimaciones de salud global 2017.
- Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Muñoz, C., Baquedano, M. y Jiménez, J.

- (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 148-160.
- Pérez, D; Rivera, S y Gómez, J. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. *Revista Psicología Científica.Com.*(1), 1.
- Quecedo, R., Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.
- Reyes Carmona, C., Monterosas Rojas, A. M., Navarrete Martinez, A., Acosta Martínez, E. P. y Torruco García, U. (2017). Ansiedad de los estudiantes de una facultad de medicina mexicana, antes de iniciar el internado. *Investigación en Educación Médica*, 6(21), 42-46.
- Riveros, M., Hernández, H. y Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 91-102.
- Rojas, E. (2014). *Enrique Rojas Cómo superar la ansiedad*. Barcelona: Editorial planeta.
- Rosario, P., Núñez-Pérez, J. C., Salgado, A., González-Pineda, J. A., Valle, A., Joly, C. y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20 (4), 563-570.
- Sandín, B. & Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. In A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (Vol. 2 pp.53-80). Madrid: McGraw-Hill.
- Sayago, Sebastián. (2014). El análisis del discurso como técnica de investigación cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales. *Cinta de moebio*, (49), 1-10.
- Schaie, K.W. y Willis, S.L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Pearson Educación. Madrid.
- Serrano, C., Rojas, A. y Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15 (1), 47-60.
- Shapiro, S., Shapiro, D. & Schwartz, G. (2000). Stress management in medical education: A review of literature. *Acad. Med.*, 75, 748-59.
- Silveria, D. Colomé, C. Heck, T. Silva, M. Viero, V. Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. (2015). Departamento de Enfermería, Universidad Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil.
- Soto, Valentina (2016): «Estudiantes de primera generación en Chile: una aproximación

cualitativa a la experiencia universitaria», *Revista Complutense en Educación*, vol. 27, n.º 3, pp. 1157-1173, < 1157-1173, [http://www.dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2016.v27.n3.47562](http://www.dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2016.v27.n3.47562) > (2017-09-18).

Souto Gestal, A. J., (2013). Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. Tesis Doctoral.

Suárez Richards, M. (1995). Introducción a la psiquiatría. Buenos Aires, Argentina: Salerno.

Tavita, A. (2016). Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes.

Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A. [The interview: a practical guide for qualitative data collection in health research]. *Rev. Fac. Med.* 2017;65: 329-32. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>.

Uriarte Arciniega, Juan de Dios. En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of developmental and education psychology*, vol. 3, num. 1, 2005, pp. 145-160. Asociación Nacional de Psicología evolutiva y educativa de la infancia, adolescencia y mayores. Badajoz, España (2005).

Vera Sagredo, Angélica, Poblete Correa, Susana, & Días Larenas, Claudio. (2019). Percepción de estrategias y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(1), e6.

Yamauchi, T., Suka, M., & Yanagisawa, H. (2020). Help-Seeking Behavior and Psychological Distress by Age in a Nationally Representative Sample of Japanese Employees. *Journal of epidemiology*, 30(6), 237-243.

Zeidner, M. (2010). Test anxiety. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.

## Anexos

## Anexo A. Consentimiento informado

## FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Percepción de la ansiedad ante situaciones académicas de estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología, período 2023.

Datos del equipo de investigación:

|              | Nombres completos                 | # De cédula | Institución a la que pertenece |
|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Investigador | Jorge Alejandro Quezada Contreras | 0106666068  | Universidad de Cuenca          |

## ¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. En este documento consentimiento informado, se explican las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

## Introducción

Esta investigación tiene como **objetivo** determinar la percepción que los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología tienen sobre la ansiedad en situaciones académicas y sus experiencias con la misma, con un **enfoque** cualitativo, pues estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste (Katayama, 2014). Para ello, se iniciará definiendo conceptos clave como percepción, ansiedad y etapa de desarrollo de los estudiantes, y posteriormente se trabajará con la población seleccionada, utilizando para ello **instrumentos** tales como fichas sociodemográficas, entrevistas semiestructuradas y grupos focales; finalmente se discutirán los aspectos éticos que mantienen relación al proceso de educación y la salud mental de los estudiantes. En cuanto a los **resultados**, se espera demostrar el análisis contextual de la percepción de la ansiedad en situaciones específicas relacionadas al campo académico, que puede influir en el desarrollo funcional, en el rendimiento académico y en la calidad de vida de los estudiantes ya que, de acuerdo con Jadue (2001), los altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar.

## Objetivo del estudio

Entender las experiencias de la ansiedad en situaciones académicas de estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología "período 2023".

## Descripción de los procedimientos

1. Autorización: Para trabajar en el espacio seleccionado (Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca).
2. Selección de participantes: Pasar por cada una de las aulas que albergan estudiantes de primer ciclo, para dar a conocer el estudio y solicitar participantes.
3. Consentimiento y entrevistas semiestructuradas: Una vez que existan participantes voluntarios se les hará firmar un asentimiento que informe de qué manera se trabajará con ellos y se procederá a

aplicar entrevistas semiestructuradas para recolectar información; del mismo modo, se solicitará que los participantes recomienden a otros posibles participantes para el estudio, y se trabajará de la misma manera con ellos.

4. Grupos focales: Se trabajará con los participantes seleccionados para socializar sus experiencias en cuanto a la ansiedad, basándose en preguntas guías que orienten la conversación. Se comunicará previamente que la conversación será grabada para su posterior análisis.
5. Fichas sociodemográficas: Se solicitarán los datos necesarios para llenar las fichas sociodemográficas de cada estudiante; no será necesario el nombre del participante.
6. Análisis de datos. transcripción de las entrevistas y grupos focales, codificación y categorización de los datos, e identificación de patrones y temas emergentes.
7. Interpretación de los datos: Se analizan los datos obtenidos en relación con los objetivos de esta investigación.

Redacción del Informe de investigación: Se incluyen objetivos, metodología, hallazgos y conclusiones.

#### **Riesgos y beneficios**

El procedimiento llevado a cabo no causará daños físicos, psicológicos o emocionales, sin embargo, el estudio será confidencial en práctica de la ética profesional. Es importante aclarar que los datos obtenidos de esta investigación son rigurosamente anónimos, por lo que el autor se compromete éticamente a resguardar los datos obtenidos; para ello serán protegidos bajo códigos y contraseñas al que sólo el autor tendrá conocimiento y acceso. Durante el procedimiento de la aplicación del instrumento, el investigador estará atento a clarificar cualquier inquietud de los participantes. Es pertinente señalar que la información generada por los participantes no traiga beneficios inmediatos hacia usted. No obstante, aportará de manera significativa para el beneficio de la Facultad de Psicología, ya que podrá permitir a la institución profundizar sobre el conocimiento de las experiencias de la ansiedad en aspectos académicos que experimentan sus estudiantes.

Por otra parte, las y los estudiantes que participen voluntariamente podrán acceder a un espacio de libre expresión sobre la ansiedad ante situaciones académicas, lo cual puede permitir que se profundice al respecto, así como compartir experiencias y herramientas que han sido útiles para enfrentar dicha ansiedad; esto permite encontrarse en un grupo con individuos que tienen aspectos en común, brindando la oportunidad de sentirse identificado y fortalecer las redes de apoyo entre estudiantes.

#### **Otras opciones si no participa en el estudio**

Se agradece el tiempo invertido en esta investigación, que permita llevar adelante proyectos similares. Sin embargo, si usted no está interesado no está obligado a participar en este estudio.

#### **Derechos de los participantes (debe leerse todos los derechos a los participantes)**

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten.

#### **Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0995173031 que pertenece a Jorge Quezada o envíe un correo electrónico a [jorge.quezada@ucuenca.edu.ec](mailto:jorge.quezada@ucuenca.edu.ec)

**Consentimiento informado**

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

---

Nombres completos del/a participante

---

Firma del/a participante

---

Fecha

---

Nombres completos del/a investigador/a

---

Firma del/a investigador/a

---

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho, presidente del Comité de Ética en Investigaciones en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: [ismael.morocho@ucuenca.edu.ec](mailto:ismael.morocho@ucuenca.edu.ec)

## Anexo B. Asentimiento informado

## FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Percepción de la ansiedad ante situaciones académicas de estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología, período 2023.

Datos del equipo de investigación:

|              | Nombres completos                 | # De cédula | Institución a la que pertenece |
|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Investigador | Jorge Alejandro Quezada Contreras | 0106666068  | Universidad de Cuenca          |

**¿De qué se trata este documento?**

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. En este documento consentimiento informado, se explican las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Asentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

**Introducción**

Esta investigación tiene como **objetivo** determinar la percepción que los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología tienen sobre la ansiedad en situaciones académicas y sus experiencias con la misma, con un **enfoque** cualitativo, pues estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste (Katayama, 2014). Para ello, se iniciará definiendo conceptos clave como percepción, ansiedad y etapa de desarrollo de los estudiantes, y posteriormente se trabajará con la población seleccionada, utilizando para ello **instrumentos** tales como fichas sociodemográficas, entrevistas semiestructuradas y grupos focales; finalmente se discutirán los aspectos éticos que mantienen relación al proceso de educación y la salud mental de los estudiantes. En cuanto a los **resultados**, se espera demostrar el análisis contextual de la percepción de la ansiedad en situaciones específicas relacionadas al campo académico, que puede influir en el desarrollo funcional, en el rendimiento académico y en la calidad de vida de los estudiantes ya que, de acuerdo con Jadue (2001), los altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar.

**Objetivo del estudio**

Entender las experiencias de la ansiedad en situaciones académicas de estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología "período 2023".

**Descripción de los procedimientos**

1. Autorización: Para trabajar en el espacio seleccionado (Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca).
2. Selección de participantes: Pasar por cada una de las aulas que albergan estudiantes de primer ciclo, para dar a conocer el estudio y solicitar participantes.
3. Asentimiento y entrevistas semiestructuradas: Una vez que existan participantes voluntarios se les hará firmar un asentimiento que informe de qué manera se trabajará con ellos y se procederá a aplicar entrevistas semiestructuradas para recolectar información; del mismo modo, se solicitará



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>que los participantes recomienden a otros posibles participantes para el estudio, y se trabajará de la misma manera con ellos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Grupos focales: Se trabajará con los participantes seleccionados para socializar sus experiencias en cuanto a la ansiedad, basándose en preguntas guías que orienten la conversación. Se comunicará previamente que la conversación será grabada para su posterior análisis.</li> <li>5. Fichas sociodemográficas: Se solicitarán los datos necesarios para llenar las fichas sociodemográficas de cada estudiante; no será necesario el nombre del participante.</li> <li>6. Análisis de datos, transcripción de las entrevistas y grupos focales, codificación y categorización de los datos, e identificación de patrones y temas emergentes.</li> <li>7. Interpretación de los datos: Se analizan los datos obtenidos en relación con los objetivos de esta investigación.</li> </ol> <p>Redacción del Informe de investigación: Se incluyen objetivos, metodología, hallazgos y conclusiones.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Riesgos y beneficios</b></p> <p>El procedimiento llevado a cabo no causará daños físicos, psicológicos o emocionales, sin embargo, el estudio será confidencial en práctica de la ética profesional. Es importante aclarar que los datos obtenidos de esta investigación son rigurosamente anónimos, por lo que el autor se compromete éticamente a resguardar los datos obtenidos; para ello serán protegidos bajo códigos y contraseñas al que sólo el autor tendrá conocimiento y acceso. Durante el procedimiento de la aplicación del instrumento, el investigador estará atento a clarificar cualquier inquietud de los participantes. Es pertinente señalar que la información generada por los participantes no traiga beneficios inmediatos hacia usted. No obstante, aportará de manera significativa para el beneficio de la Facultad de Psicología, ya que podrá permitir a la institución profundizar sobre el conocimiento de las experiencias de la ansiedad en aspectos académicos que experimentan sus estudiantes.</p> <p>Por otra parte, las y los estudiantes que participen voluntariamente podrán acceder a un espacio de libre expresión sobre la ansiedad ante situaciones académicas, lo cual puede permitir que se profundice al respecto, así como compartir experiencias y herramientas que han sido útiles para enfrentar dicha ansiedad; esto permite encontrarse en un grupo con individuos que tienen aspectos en común, brindando la oportunidad de sentirse identificado y fortalecer las redes de apoyo entre estudiantes.</p> |
| <p><b>Otras opciones si no participa en el estudio</b></p> <p>Se agradece el tiempo invertido en esta investigación, que permita llevar adelante proyectos similares. Sin embargo, si usted no está interesado no está obligado a participar en este estudio.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Derechos de los participantes</b> <i>(debe leerse todos los derechos a los participantes)</i></p> <p>Usted tiene derecho a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Recibir la información del estudio de forma clara;</li> <li>2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;</li> <li>3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;</li> <li>4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;</li> <li>5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;</li> <li>6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;</li> <li>7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);</li> <li>8) Que se respete su intimidad (privacidad);</li> <li>9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;</li> <li>10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Información de contacto</b></p> <p>Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0995173031 que pertenece a Jorge Quezada o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:jorge.quezada@ucuenca.edu.ec">jorge.quezada@ucuenca.edu.ec</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Ansentimiento informado</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de asentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

|                                      |                          |       |
|--------------------------------------|--------------------------|-------|
| Nombres completos del/a participante | Firma del/a participante | Fecha |
|--------------------------------------|--------------------------|-------|

|                                        |                            |       |
|----------------------------------------|----------------------------|-------|
| Nombres completos del/a investigador/a | Firma del/a investigador/a | Fecha |
|----------------------------------------|----------------------------|-------|

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho, presidente del Comité de Ética en Investigaciones en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: [ismael.morocho@ucuenca.edu.ec](mailto:ismael.morocho@ucuenca.edu.ec)

**Anexo C. Ficha  
sociodemográfica**

**Universidad de Cuenca.  
Facultad de Psicología.**

*“Percepción de la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología”.*

**Ficha Sociodemográfica.**

**Código del estudiante:**

**Sexo:**

**Edad:**

**Estado civil:**

**Con quién vives:**

**Tienes hijos/hijas, ¿cuántos?:**

**Lugar de procedencia:**

**En caso de no pertenecer a la localidad, ¿cuánto tiempo resides en Cuenca?:**

**Diagnósticos previos:**

**¿Es esta tu primera carrera?:**

**¿Por qué escogiste esta carrera?:**

**Anexo D. Entrevista semiestructurada****Universidad de Cuenca. Facultad de Psicología.**

*“Percepción de la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología”.*

**Entrevista Semiestructurada.****Código del estudiante:****Preguntas de apertura:**

1. ¿Cómo te has sentido durante las clases?
2. ¿Te has sentido ansioso/ansiosa durante alguna actividad específica en el aula?

**Preguntas de desarrollo:**

1. ¿Cuáles son los momentos que más ansiedad te provocan dentro del aula?
2. ¿Qué conoces de la ansiedad?
3. ¿Cómo identificas la ansiedad?
4. ¿Podrías compartir alguna experiencia en la que hayas sentido ansiedad durante tu vida estudiantil?
5. ¿Cuáles son las situaciones más comunes que te provocan ansiedad en el aula?
6. ¿Qué estrategias has empleado para hacer frente a la ansiedad? ¿Cuáles han sido las más útiles?
7. ¿Has buscado ayuda profesional o servicios de salud mental para lidiar con la ansiedad? ¿Cómo fue tu experiencia?
8. ¿Consideras a la ansiedad útil o no para la vida de un estudiante? ¿Por qué?

**Pregunta de conclusión:**

1. ¿Qué ha hecho o qué debería hacer la Universidad para reducir la ansiedad en sus estudiantes?
2. ¿Te has sentido cómodo/a durante esta entrevista?
3. ¿Hay algo más que te gustaría añadir o comentar sobre esta entrevista?

**Anexo E. Planificación de los grupos focales****Universidad de Cuenca. Facultad de Psicología.***“Percepción de la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología”.***Planificación de los grupos focales.**

La siguiente planificación ha sido elaborada para trabajar en una sola sesión con un grupo de estudiantes conformado por entre ocho y diez personas; su duración oscila entre los 40 - 45 minutos. Cabe recalcar que las personas participantes no serán las mismas a quienes se les haya entrevistado previamente.

Antes de iniciar con la participación de los voluntarios en el grupo focal, se avisará que durante toda la interacción se grabará con el teléfono celular el audio de la conversación generada.

**Introducción (5 minutos):**

1. Bienvenida a las y los participantes, agradecimiento por su colaboración.
2. Presentación del investigador que será el moderador y explicación del propósito del grupo focal.
3. Establecimiento de normas de convivencia, tales como el respeto mutuo, la confidencialidad, el derecho a no responder en caso de no sentirse cómodo/a.

**Preguntas iniciales (10 minutos):**

4. La Universidad, ¿ha generado ansiedad en alguno de ustedes? ¿De qué modo?
5. ¿Cuáles son las situaciones académicas que les generan más ansiedad dentro del aula? ¿Por qué?
6. ¿Han experimentado síntomas físicos de ansiedad ante situaciones académicas específicas? ¿Pueden compartir un ejemplo?

**Exploración de estrategias de afrontamiento (15 minutos):**

7. ¿Qué estrategias utilizan para afrontar la ansiedad que se presenta en estas situaciones académicas?
8. ¿Alguna de estas estrategias ha sido particularmente efectiva para reducir la ansiedad? ¿Pueden compartir cuál ha sido?
9. ¿Han buscado ayuda profesional o utilizado recursos de apoyo para abordar la ansiedad relacionada a situaciones académicas?

**Factores desencadenantes (10 minutos):**

10. ¿Existen factores específicos en el entorno académico que desencadenan su ansiedad? ¿Cuáles son?
11. ¿Creen que la ansiedad ha afectado en alguna medida su bienestar general o su rendimiento académico?
12. ¿Han experimentado algún tipo de cambio en su vida social o emocional debido a la ansiedad relacionada a situaciones académicas?

**Cierre (5 minutos):**

13. Agradecimiento por la participación en el grupo focal.
14. Se ofrece la oportunidad de hacer preguntas adicionales, compartir comentarios finales o sugerencias.
15. Recordar a las y los participantes sobre la confidencialidad en cuanto a la información compartida y que la misma se utilizará para fines investigativos.

**Anexo E. Rúbrica de evaluación para instrumentos de evaluación cualitativa.**

**Nombre del proyecto de Investigación:** Percepción de la ansiedad ante situaciones académicas en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Psicología periodo 2023-2024.

**Investigador:** Jorge Alejandro Quezada Contreras

**Criterios de evaluación:****1. Diseño del instrumento: Fichas sociodemográficas, entrevistas semiestructuradas, grupos focales.**

- El instrumento está diseñado de manera clara y coherente con los objetivos de la investigación.
- Se incluyen preguntas relevantes para la investigación.
- El lenguaje utilizado es claro y comprensible para los participantes.
- Se incluyen instrucciones claras para los entrevistadores o moderadores (en el caso de los grupos focales).

**2. Relevancia y pertinencia de las preguntas.**

- Las preguntas se relacionan directamente con los temas de investigación.
- Las preguntas son abiertas y fomentan la participación activa de los participantes.
- Se evitan preguntas tendenciosas o sugestivas que puedan sesgar las respuestas.
- Se incluyen preguntas que permiten explorar a fondo los temas de interés.

**3. Validez y fiabilidad.**

- El instrumento ha sido piloteado para identificar posibles problemas.
- Se ha proporcionado una justificación de la validez del instrumento.
- Se ha considerado la fiabilidad del instrumento y se han tomado medidas para garantizarla (por ejemplo, mediante la capacitación de entrevistadores).
- Se ha tenido en cuenta la posibilidad de sesgos en la recopilación de datos y se han tomado medidas para minimizarlos.

**4. Ética y Consentimiento.**

- Se incluye una sección que aborda los aspectos éticos de la investigación, como la privacidad y confidencialidad.
- Se ha proporcionado información clara sobre el consentimiento informado de los participantes.
- Se asegura que los participantes tengan la opción de retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

**5. Organización y escritura.**

- El instrumento está organizado de manera lógica y secuencial.
- Se incluyen encabezados o secciones que facilitan la navegación y la comprensión.
- Se proporciona espacio para notas o comentarios adicionales, si es necesario.

**Comentarios y observaciones adicionales:**

El instrumento está listo para ser aplicado.

**Evaluador:** Paulo Freire Valdiviezo

**Puntuación final (0-5):** 4

- 0: Insatisfactorio.
- 1: Necesita mejoras significativas.
- 2: Necesita algunas mejoras.
- 3: Aceptable.
- 4: Bueno.
- 5: Excelente.