

ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR

Nombres y apellidos

María Visbal Tamara 20191915694

Angie Pérez castillo 20172987909

Carlos Mario Vargas 20162378185

Trabajo de Investigación del Programa psicología

Tutor(es):

Lic. Martha Martínez Banfi

RESUMEN

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés, en este artículo presentamos un análisis de los estudiantes de psicología a lo largo de la carrera están sometido a situaciones propias de la vida académica que son estresantes y que pueden producir ansiedad, como son los parciales, trabajo, investigación, etc. Pero esta es un área más de su vida, la cual acoplan a su vida cotidiana, teniendo con ello otras áreas como pueden ser las laborales, familiares, amorosas u otras áreas académicas, en que la persona las organiza en su sistema. Por ende, se entiende que aquella persona que es estudiante universitario puede surgir de si ansiedades tanto de su carrera como de otras áreas de su vida, presentar pérdidas, novedades factores externos de su control que desestabilice su salud mental y dentro de ello padecer de lo que se puede entender cómo ansiedad patológica, o bien presentar un tipo de trastorno de ansiedad, como es un TEP o un trastorno de ansiedad generalizada.

En el caso del estudiante de psicología, el cual es una persona en formación de la comprensión de funcionamiento de la psique humana y dentro de ello el conocimiento de lo que es la depresión, el estrés y por supuesto la ansiedad, sería razonable que el hecho de tener conocimientos tanto conceptuales de los estados mentales y conocimientos de su tratamiento, estrategias, métodos para lidiar o resolverlo. Se creería que esta persona pueda lidiar con sus mismos estados ya sea por su capacidad individual de trabajar solo en ellos o con el acompañamiento profesional requerido, este estudiante de psicología no debería presentar unos niveles de ansiedad alto o patológico. Esta

consideración es una creación social que guarda en si manifestaciones del sentido común, lo cual no presenta mucha incoherencia, sin embargo, no es una ley ni una constante como se manifiesta en los resultados encontrados con la presente investigación.

En el caso del estudiante de psicología, el cual es una persona en formación de la comprensión de funcionamiento de la psique humana y dentro de ello el conocimiento de lo que es la depresión, el estrés y por supuesto la ansiedad, sería razonable que el hecho de tener conocimientos tanto conceptuales de los estados mentales y conocimientos de su tratamiento, estrategias, métodos para lidiar o resolverlo. Se creería que esta persona pueda lidiar con sus mismos estados ya sea por su capacidad individual de trabajar solo en ellos o con el acompañamiento profesional requerido, este estudiante de psicología no debería presentar unos niveles de ansiedad alto o patológico. Esta consideración es una creación social que guarda en si manifestaciones del sentido común, lo cual no presenta mucha incoherencia, sin embargo, no es una ley ni una constante como se manifiesta en los resultados encontrados con la presente investigación.

Palabras clave: Ansiedad, Sentimiento de miedo, Trastorno mental, Estrés.

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of fear, dread, and restlessness. It can cause you to sweat, feel restless and tense, and have palpitations. It can be a normal reaction to stress, in this article we present an analysis of psychology students throughout the career are subjected to situations of academic life that are stressful and can produce anxiety, such as partial, work, research, etc. But this is one more area of their life, which they couple to their daily lives, having with it other areas such as work, family, love or other academic areas, in which the person organizes them in their system. Therefore, it is understood that that person who is a university student can arise from anxieties both of his career and other areas of his life, present losses, novelties external factors of his control that destabilizes his mental health and within it suffer from what can be understood as anxiety pathology, or present a type of anxiety disorder, such as a PET scan or a generalized anxiety.

In the case of the student of psychology, which is a person in formation of the understanding of functioning of the human psyche and within it the knowledge of what is depression, stress and of course anxiety, it would be reasonable that the fact of having both conceptual knowledge of mental states and knowledge of their treatment, strategies, methods to deal with or solve it. It would be believed that this person can deal with their same states either by their individual ability to work alone on them or with the required professional accompaniment, this psychology student should not present high levels of anxiety or pathological. This consideration is a social creation that keeps in itself manifestations of common sense, which It does not present much

incoherence, however, it is not a law or a constant as manifested in the results found with the present research.

In the case of the student of psychology, which is a person in formation of the understanding of functioning of the psyche Human and within it the knowledge of what is depression, stress and of course anxiety, it would be reasonable to have both conceptual knowledge of mental states and knowledge of their treatment, strategies, methods to deal or solve it. It would be believed that this person can deal with their same states either by their individual capacity If working alone in them or with the required professional accompaniment, this psychology student should not present high levels of anxiety or pathology. This consideration is a social creation that keeps in itself manifestations of common sense, which does not present much incoherence, however, it is not a law or a constant as manifested in the results found with the present investigation.

Keywords: anxiety, fear, mental disorder, stress

REFERENCIAS

- Colina, L (2004). El Estudiante Ansioso, una Forma de Enfrentar el Problema. Chile, Universidad Católica de Valparaíso: Perspectiva Educativa Edic
- Luengo, D. (2004). La ansiedad al descubierto. Cómo comprenderla y hacerle frente.

Madrid, España: Paidós.

Moles, J. (2007). Asesoramiento Clínico. Caracas, Venezuela: Editorial Greco S.A Riso, W.

(2005). Terapia Cognitiva. Madrid, España: Norma.

Strohn, K. y Brenner, H. (2004). La Sabiduría y el Juicio Reflexivo. Bilbao, España: Edic.

Desclee.

Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. Revista Venezolana de Educación, Vol. 9, No. 31, pp. 553-558

Gil, L., Mijares, B., Cuicas, M. y Rovero, Y. (2017) *Tipos de ansiedad en el estudiante universitario: Caso educación especial*. Universidad del Zulia, Núcleo Costa Oriental del Lago

Navas, W. y Vargas, M. (2012) trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. revista medica de costa rica y centroamerica lxxix (604) 497-507, 2012

Alba L. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: Bases para una medicina de prevención. Universitas Médica 51(1), 29-42.

Cardona, A., jaibereth A., perez, D., rivera, E., gomez, Y., reyes, A. (2015) Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Divers.: Perspect. Psicol. vol.11 no.1 Bogotá Jan./June 2015

Eysenck, M.W, Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>

Eysenck, M.W. (1988). Anxiety and attention. *Anxiety Research*, 1(1), 9-15. <https://doi.org/10.1080/10615808808248216>

Rojas Cairampoma, Marcelo Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria, vol. 16, núm. 1, 2015, pp. 1-14

Martínez-Otero Pérez, V.: "Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación", en revista de la facultad de educación de Albacete. N9 29-2, 2014

L.fajardo, J.hoyos y A.betancur. Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de la Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra 2017