

**Factores internos y externos generan respuestas de ansiedad, y su incidencia en el  
desempeño escolar y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de  
Medellín**

**Alejandra López Valencia**

**Asesora**

**Liliana Mejía Acosta**

**Psicóloga y Licenciada en Dificultades de Aprendizaje**

**Colegio Marymount de Medellín**

**Proyecto de Grado**

**Medellín 2021-2022**



## Tabla de contenido

<i>Resumen</i> .....	<b>4</b>
<i>Abstract</i> .....	<b>5</b>
<i>Introducción</i> .....	<b>6</b>
<i>Justificación</i> .....	<b>8</b>
<i>Pregunta de investigación</i> .....	<b>9</b>
<i>Objetivos</i> .....	<b>9</b>
General .....	<b>9</b>
Específicos .....	<b>9</b>
<i>Antecedentes</i> .....	<b>10</b>
<i>Capítulo 1: Marco Teórico</i> .....	<b>14</b>
<b>La adolescencia</b> .....	<b>14</b>
Etapas de la adolescencia .....	14
La adolescencia como parte del desarrollo psicosexual y evolutivo.....	15
Las habilidades blandas para ayudar a soportar y solventar las respuestas de ansiedad.....	21
<b>Salud mental en los adolescentes</b> .....	<b>23</b>
Factores generales que afectan la salud mental de los adolescentes .....	23
Consecuencias de un trastorno mental .....	24
Hábitos importantes para una buena salud mental .....	25
<b>La ansiedad</b> .....	<b>26</b>
¿Qué es la ansiedad? .....	26
Tipos de trastorno de ansiedad .....	26
Síntomas y efectos de la ansiedad.....	28
Diferencia entre ansiedad y estrés.....	29
Relación entre desempeño académico y ansiedad .....	31
Estrategias internas y externas para enfrentar y disminuir la ansiedad.....	33
<i>Capítulo 2: Metodología de Trabajo</i> .....	<b>36</b>
Metodología cualitativa.....	<b>36</b>
Metodología cuantitativa .....	<b>36</b>
Población .....	<b>36</b>
Instrumentos de recolección .....	<b>37</b>
Entrevista .....	37
Encuesta.....	38
<i>Capítulo 3: Análisis y resultados</i> .....	<b>44</b>
Organización de resultados cuantitativos .....	<b>44</b>
Análisis de la encuesta.....	<b>54</b>
Organización de resultados cualitativos.....	<b>56</b>

Análisis de entrevistas.....	58
Interpretación.....	59
<i>Capítulo 4: Conclusiones de investigación</i> .....	63
<i>Referencias</i> .....	66
<i>Anexos</i> .....	68
Anexo 1- Entrevistas .....	68
Anexo 2- Encuesta .....	73

#### Tabla de figuras

<b>Figura 1</b> .....	45
<b>Figura 2</b> .....	46
<b>Figura 3</b> .....	47
<b>Figura 4</b> .....	48
<b>Figura 5</b> .....	49
<b>Figura 6</b> .....	50
<b>Figura 7</b> .....	51
<b>Figura 8</b> .....	52
<b>Figura 9</b> .....	53
<b>Figura 10</b> .....	54

## Resumen

El proyecto de investigación tiene como objetivo identificar cómo la ansiedad generada por factores internos y externos, puede incidir en el desempeño escolar y personal de estudiantes actualmente del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Es una investigación de carácter mixto, en la cual se emplea una metodología cuantitativa y cualitativa, para examinar e investigar a las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Los instrumentos empleados durante esta investigación son la encuesta respondida por todas las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín y entrevista a algunas estudiantes de esta misma población. Los resultados demuestran que existen factores externos e internos que desencadenan respuestas de ansiedad, las cuales pueden afectar el desarrollo personal y el desempeño académico de las estudiantes grado once del Colegio Marymount de Medellín.

**Palabras clave:** ansiedad, rendimiento académico, estrés, adolescencia, salud mental.

## Abstract

The objective of the research project is to identify how anxiety generated by internal and external factors can affect the school and personal performance of students currently in the eleventh grade of the Marymount School of Medellín. It is a mixed research, in which a quantitative and qualitative methodology is used to examine and investigate the students of the eleventh grade of the Marymount School of Medellín. The instruments used during this research are the survey answered by all the students of the eleventh grade of the Marymount School of Medellín and an interview to some students of this same population. The results show that there are external and internal factors that trigger anxiety responses, which can affect the personal development and academic performance of the eleventh grade students of Marymount School of Medellín.

**Keywords:** anxiety, academic performance, stress, adolescence, mental health.

## Introducción

En la presente investigación se plantea qué factores externos e internos generan respuestas de ansiedad y cuál es su incidencia en el desempeño escolar y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín. La finalidad es conocer cuáles son los factores internos y externos que pueden producir ansiedad en esta población y cuáles son los que tienen más incidencia en el desarrollo de esta misma. Adicionalmente, identificar la incidencia que tiene la ansiedad en el desempeño académico y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Los temas mencionados previamente, permiten un mayor entendimiento de la investigación y brindan conocimientos para realizar conclusiones.

Esta investigación consta de un Marco Teórico, donde se desarrollan conceptos como: las etapas de la adolescencia, el desarrollo psicosexual y evolutivo, las habilidades blandas, factores generales que afectan la salud mental, las consecuencias de un trastorno mental, los hábitos importantes para una buena salud mental, la ansiedad, tipos de trastornos de ansiedad, síntomas y efectos de la ansiedad, la diferencia entre ansiedad y estrés, la relación desempeño académico con ansiedad y estrategias externas e internas para enfrentar y disminuir la ansiedad.

La metodología usada en la investigación es de carácter mixto, compuesta por datos cuantitativos y cualitativos. Los instrumentos utilizados fueron una encuesta realizada por la totalidad de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín de la promoción 2022; y una entrevista realizada a tres sujetos de la misma población. Se analizaron las respuestas obtenidas de las encuestas por medio de dos categorías organizadas en una tabla para facilitar su comprensión y los resultados arrojados de la encuesta se analizaron por medio de gráficos. Adicionalmente, se estudian las respuestas de los encuestados y entrevistados junto con

los hallazgos obtenidos en el marco teórico, este análisis arroja unas conclusiones dando respuesta a la pregunta de la investigación y los diferentes objetivos.

## **Justificación**

La presente investigación se enfoca en estudiar e identificar los factores externos e internos que generan respuestas de ansiedad en las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Adicionalmente, se analizará cómo estas respuestas de ansiedad pueden afectar el bienestar personal de la estudiante y su desempeño académico.

El estudio y análisis de esta situación permitirá tener una mirada objetiva del fenómeno que se investiga y a su vez dará la posibilidad de poder plantear estrategias que apunten a disminuir los factores de riesgo que predisponen las respuestas de ansiedad y a desarrollar habilidades de enfrentamiento personales.

Esta investigación surge a partir de un interés personal y de una apreciación del entorno escolar en donde se percibe algunos indicadores o respuestas de ansiedad en las estudiantes. Además, en los dos últimos años la humanidad ha vivido el desarrollo de una pandemia que ha tenido un efecto colateral en la salud mental de los seres humanos, esta situación ha permeado los escenarios escolares donde niños, niñas y adolescentes han estado ausentes de estos entornos y expuestos a un sin número de experiencias estresantes en los territorios que habitan, incluidas sus propias familias. La exposición prolongada a las pantallas, a las redes sociales, la falta de contacto directo con pares y los procesos de socialización son factores que han desencadenado una serie de afectaciones en la salud mental de esta población.

Para encontrar respuesta a la pregunta de investigación, se desarrollarán varias estrategias metodológicas entre ellas entrevistas y encuestas, que permitirán contrastar la hipótesis inicial sobre síntomas de ansiedad asociados al ambiente escolar.

Las conclusiones y hallazgos de esta investigación, serán un aporte para futuras intervenciones, no solo en el ambiente escolar sino en los entornos que rodean a las estudiantes.

## **Pregunta de investigación**

¿Cómo factores internos y externos generan respuestas de ansiedad, que pueden tener incidencia en el desempeño escolar y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín?

## **Objetivos**

### **General**

Identificar cómo la ansiedad generada por factores internos y externos, puede incidir en el desempeño escolar y personal de estudiantes actualmente del grado once del Colegio Marymount de Medellín.

### **Específicos**

- Definir el concepto de ansiedad bajo el modelo de la psicología cognitiva: fundamentos, características, síntomas, prevalencia, aspectos neurobiológicos de la ansiedad y las diferentes respuestas que se pueden presentar ante situaciones similares.
- Indagar qué factores internos y externos pueden producir respuestas de ansiedad a las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín.
- Definir cuáles factores (internos o externos) son los que tienen mayor influencia en el buen desempeño académico y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín.
- Indicar la relación que existe entre las respuestas de ansiedad producidas por factores internos o externos y el desempeño académico y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín.

## Antecedentes

Existen estudios que han demostrado que la población adolescente es propensa a experimentar diversos tipos de ansiedad; como ansiedad escolar, ansiedad post pandemia y ansiedad social. Otros estudios han demostrado cómo los síntomas de ansiedad pueden estar asociados al género de la población investigada.

La Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, publicó el artículo ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? Los resultados de esta investigación en 520 estudiantes españoles entre 12 y 18 años, demostraron como los niveles de ansiedad expresados por estos tienen relación con su rendimiento académico. Adicionalmente, en áreas tales como matemáticas y español, tienden a experimentar una ansiedad alta ante el fracaso o sanción escolar y ansiedad frente la agresión, ansiedad conductual y psicofisiológica. Mientras que los estudiantes que no demuestran un buen rendimiento académico, son más propensos a desarrollar una ansiedad social. Esto concluye que los estudiantes son más eficientes y destacados académicamente porque presentan temores ante los fracasos escolares, ansiedad conductual o psicofisiológica. Esto permite ver que hay una correlación entre estudiantes con una alta auto exigencia en su desempeño académico, tienden a desarrollar más síntomas de ansiedad frente al fracaso (García & Martínez, 2013).

En los dos últimos años la humanidad ha vivido una pandemia producida por el covid-19. Esta situación ha contribuido de igual manera a que factores como la ansiedad escolar estén presentes en los estudiantes en general y en particular en los que están terminando su ciclo escolar.

El estudio Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid-19 (SARS-Cov-2), realizado por el Journal of American Health, arrojó las siguientes conclusiones, las personas

que deben aislarse socialmente, por haberse contagiado de covid, tienden a presentar insomnio que luego desencadena en respuestas de depresión, ansiedad y estrés postraumático. Algunos otros factores identificados que continúan impactando la salud mental de la población mundial son la pérdida de seres queridos ante esta enfermedad y la enorme cantidad de personas muertas por día. Esta investigación también concluyó que las personas que sufren de ansiedad y se contagian de covid-19, tienden a desarrollar una obsesión con el lavado constante de manos (Rodríguez, Padilla, Jarro, Suárez, & Robles , 2021).

En cuanto a la evidencia de síntomas de ansiedad asociados, en este caso al género femenino, el estudio realizado por la Universidad de Murcia, donde compara los beneficios del ejercicio realizado con frecuencia y los niveles de ansiedad en niñas adolescentes, demuestra que son menos propensas a tener altos niveles de ansiedad. Mientras que las que no hacen ningún tipo de actividad física en su día a día, tienen más probabilidad de tener y mantener altos niveles de ansiedad. Este estudio concluye que, si las niñas adolescentes hacen ejercicio activamente, pueden evitar desarrollar respuestas de ansiedad, o si es del caso que ya padezca ansiedad, el ejercicio puede ayudar disminuirla. Esto es posible, ya que, al ejecutar algún tipo de actividad física, estamos liberando y olvidando por un momento esas tensiones o preocupaciones que tenemos en nuestro día a día (Candel, Olmedilla, & Blas, 2008).

Al hacer ejercicio los músculos se contraen, pero también se relajan y esto engendra una descarga de neurotransmisores que se encargan de pasar información entre las neuronas. Los neurotransmisores que se liberan al realizar alguna actividad física son: endorfinas, serotonina, norepinefrina y dopamina. La razón por la que al finalizar una actividad física las personas se sienten más relajados y menos estresados, es por la función que tiene la dopamina, ya que esta regula el estrés. También la dopamina es la responsable de cómo respondemos a ciertos

estímulos esenciales y positivos como, dormir o descansar, la alimentación y la actividad sexual, porque está encargada de regular cada uno de estos. Otro beneficio de hacer deporte o ejercicio es la administración de endorfinas, puesto que estas nos permiten percibir emociones de dicha y euforia, adicionalmente estas facilitan una comunicación más competente y activa entre las zonas cerebrales (Universidad de Costa Rica, 2019).

En Colombia, existen estudios sobre la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados entre los 10 y 17 años en la que se describe que “Comúnmente tienen quejas somáticas de cefalea, dolor de abdominal, llanto, irritabilidad y enojo, que pueden ser malinterpretados como oposición o desobediencia; cuando en realidad representan la expresión del miedo o ansiedad del paciente o el esfuerzo del niño por evitar el estímulo que le causa miedo o ansiedad” (Ospina, Hinestrosa, Upegui, Guzmán, & Granados, 2011).

Esta investigación enfatiza que es de gran importancia que los médicos o especialistas sepan identificar estos síntomas para no mal diagnosticar a un paciente y someterlo a un tratamiento innecesario y así mismo en caso tal de que los síntomas corresponden a ansiedad, se le dé la atención y el procedimiento necesario. Este estudio concluye que los síntomas de ansiedad son más frecuentes en mujeres que en hombres, pero los síntomas de depresión son más comunes en hombres que en las mujeres (Ospina, Hinestrosa, Upegui, Guzmán, & Granados, 2011).

De otro lado, la investigación realizada en la universidad de Córdoba en el 2016, analiza y expone como factores tales como el control regular por parte de los padres, adicionalmente la baja autoestima y el ambiente social en un entorno educativo influyen y pueden afectar la salud mental en la adolescencia expresándose a través la ansiedad social. Para evitar la presencia y la influencia de estos factores se recomienda enfatizar en el trabajo para construir una autoestima

alta, por otro lado, educar y entregarles las pautas básicas a los padres de familia, para tener una relación responsable basada en el respeto y confianza. También se les debe inculcar a los jóvenes en su educación competencias sociales que les permitan relacionarse más fácil en una sociedad (Gómez, Casas, & Ortega, 2016).

## **Capítulo 1: Marco Teórico**

En este capítulo se abordarán conceptos para contextualizar al lector sobre las respuestas de ansiedad, los factores que generan estas, como se manifiestan mental y físicamente, sus repercusiones en el desempeño académico y desarrollo personal y algunas estrategias para enfrentar y disminuir la ansiedad. Al tener claro estos pilares básicos se podrá indagar cómo factores internos y externos generan respuestas de ansiedad, que pueden tener incidencia en el desempeño escolar y personal de los estudiantes.

### **La adolescencia**

#### **Etapas de la adolescencia**

“La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años” (Unicef, 2020). Esta se divide en tres etapas: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía. La adolescencia temprana va de los 10 años a los 13 años, en este periodo de tiempo los niños comienzan a notar cambios en su cuerpo, pero también en la forma que piensan y se comportan, esto se da debido a que las hormonas sexuales comienzan a presentarse en su sistema y comienzan a funcionar. Cuando los niños empiezan a experimentar estos cambios físicos y mentales, ya dejaron de ser niños y se encuentran ingresando oficialmente a la adolescencia.

Se pasa por la adolescencia media, entre la edad de los 14 y la de los 16, en esta fase los adolescentes dan comienzo a desarrollar su personalidad e identidad, asimismo comienzan a buscar más libertad e independencia de sus padres, por lo cual están más expuestos a situaciones de riesgo. La adolescencia llega a su fin con la etapa de la adolescencia tardía, que acoge a los adolescentes desde los 17 años hasta casi 21 años, en esta fase la mayor preocupación de los

adolescentes es su futuro, ya que deben definir quienes quieren ser y que quieren aportar a la sociedad (Unicef, 2020).

### **La adolescencia como parte del desarrollo psicosexual y evolutivo**

El médico neurólogo Sigmund Freud, creó y propuso la teoría de desarrollo psicosexual, que consiste en que la personalidad de los seres humanos se desarrolla en el transcurso de la niñez. Esta teoría se basa en que, “Freud creía que la personalidad se desarrollaba a través de una serie de etapas en la infancia en las que las energías o impulsos que buscan el placer de la Identificación se enfocan en ciertas zonas erógenas. Esta energía psicosexual, o libido, la describió como la fuerza impulsora detrás de la conducta” (Guerri, 2021).

Del mismo modo, la teoría del psicoanálisis también creada por Sigmund Freud confirma esta predicción, la cual indica que normalmente a los 5 años de edad se establece la personalidad, debido a que los primeros momentos vividos y el entorno donde se llevaron a cabo influyen significativamente en el desarrollo de esta. Sigmund Freud señalaba que era de gran importancia que todos los seres humanos vivieran ciertas fases llamadas etapas psicosexuales a lo largo de nuestra infancia para obtener una personalidad sana (Guerri, 2021).

Si por algún motivo o inconveniente el infante no logra pasar por todas estas etapas en su respectivo tiempo es probable que desarrolle falencias durables en alguna de las etapas psicosexuales y no permitirán que estas sean culminadas, estas son llamadas fijaciones. Esto puede causar que el niño se atrase en su desarrollo psicosexual o no lo complete de manera exitosa debido a que no podrá avanzar a la siguiente etapa, ya que no cumple con las habilidades necesarias para comenzar. “Según Freud, los impulsos de placer que buscan los niños (y que se rigen por ello) se centran en un área diferente del cuerpo, llamados una zona erógena, en cada una de las cinco etapas de desarrollo: oral, anal, fálica, de latencia y genital” (Guerri, 2021).

La primera fase es la oral, esta va de los 0 a 1 año de edad, la zona erógena usada en esta fase es la boca. El estímulo trabajado en esta etapa es el gusto, este se desempeña mediante la alimentación, por medio de la masticación y la succión. A través de esta zona erógena el bebé también adquiere placer debido a que tiene la oportunidad de probar diversos sabores que le producen distintas sensaciones al degustarlos. Por otra parte, en la fase oral el bebé también desarrolla y ejerce el valor de la confianza a causa de que es completamente dependiente de sus padres o adultos responsables, lo que significa que debido a la edad en la que se encuentra no puede realizar ningún tipo de acción por sí solo, ya que no ha desarrollado todavía las habilidades y capacidades necesarias (Guerri, 2021).

Por lo tanto, por medio de la alimentación el bebé va adquiriendo y desarrollando confianza hacia sus padres, puesto que ellos son los que eligen e introducen los alimentos que el niño va a ingerir y consumir, teniendo muy presente la salud y el bienestar del bebé. Aunque esta fase trae muchos beneficios para el bebé también trae ciertas fijaciones (complicaciones) como, el proceso del destete, este consiste en que se reemplaza el suministro de leche materna por otras fuentes de suministro de leche. El conflicto que desarrolla este proceso, es que el bebé pasa de ser extremadamente dependiente de sus padres porque su alimentación primaria depende de leche materna, a ser más independiente en relación con su alimentación, ya que no es dependiente a ese suministro de leche maternal (Children's Minnesota, 2022).

La segunda fase es la anal, esta va desde el primer año de edad hasta los 3 años, la zona erógena utilizada son los esfínteres. La habilidad que se debe desarrollar en esta etapa es el control sobre la vejiga, para que los niños aprendan a controlar esta cuando sientan la necesidad de ir al baño y así puedan orinar en un inodoro que es el lugar indicado. Es de gran importancia

el acompañamiento de los padres durante esta adaptación que consiste en pasar de hacer las necesidades en un pañal a hacerlas en un inodoro que está diseñado para esto. Porque estos deben crear estrategias para que el niño se motive y entienda que ya no puede depender más del pañal (Guerri, 2021).

El primer paso es que el infante deje de usar pañal, para que comience a hacerse la idea de que ya no puede hacer sus necesidades cuando se le antoje por el simple hecho de que el pañal va a estar ahí para respaldarlo. El segundo paso es comenzar a enseñar cómo usar el baño, hacer junto a él esta acción repetidamente para que él y su vejiga se acostumbren al proceso. El tercer paso es que el niño comience a identificar por sí solo el momento previo a orinar el cual es cuando surgen unas ganas inmediatas de ir al baño, es importante que el sepa cuándo es esto, para que aprenda a controlar su vejiga y no expulsar sus necesidades hasta el momento indicado que es cuando esté en el baño y no antes porque probablemente ocurra un incidente (Guerri, 2021).

Es relevante enfatizar en que el apoyo y comprensión por parte de los padres es esencial, esto se puede realizar por medio de la motivación a crear este nuevo hábito a través de recompensas por haber tenido éxito en la ejecución del proceso o si, por ejemplo, el niño no logra llegar al baño y hace de sus necesidades en su ropa, los padres en vez de regañarlo o ridiculizarlo deben ayudarlo y además no dejar que se dé por vencido con esta tarea. Si los padres no atienden a esta situación de manera correcta es posible que se perjudique la formación que está recibiendo el niño. Por un lado, si los padres son muy benignos ante el control de los esfínteres es posible que el pequeño desarrolle un carácter “anal-expulsivo” (Guerri, 2021). Lo que en otras palabras quiere decir que en futuro puede llegar a ser una persona desordenada, conflictiva, destructiva, y retadora. Mientras que, si los padres se encaminan en acatar una

actitud estricta y controladora ante el control de los esfínteres, es muy factible que el niño germine una personalidad “anal-retentiva” (Guerri, 2021). Lo que significa que puede convertirse en una persona, obsesiva, rigurosa, y ordenada.

La tercera fase es la fálica, esta comienza a los aproximadamente a los 3 años y culmina a los 6 años y la zona erógena utilizada en esta etapa son los genitales. Esta etapa se caracteriza principalmente por ser en la cual los niños comienzan a identificar las diferencias entre el género masculino y el femenino. Según Sigmund Freud, debido al afecto que la madre reparte entre sus hijos y esposo, los niños durante este rango edad en vez de ver a sus padres como un modelo a seguir o héroe, sienten que están compitiendo con ellos por este afecto, este fenómeno recibe el nombre de complejo de Edipo. Es normal que los niños en esta fase tengan el deseo de reemplazar el rol de sus padres con el objetivo de obtener toda la atención y cariño de las madres, de algún modo quieren que sus madres solo les pertenezcan a ellos mismos (Guerri, 2021).

No obstante, aunque los niños creen que son iguales a sus padres y que pueden cumplir con su rol de esposo y padre, constantemente les surge una sensación de miedo o cobardía frente a la reacción que tendrán sus padres frente a este comportamiento que están desarrollando, “a este miedo Freud lo llamó la angustia de castración” (Guerri, 2021). Sin embargo, con el transcurso del tiempo los niños varones empiezan a reconocer a sus padres de su mismo género como una manera para disponer libremente de sus madres. Encima, durante esta fase fálica los varones perciben sentimientos de envidia e inferioridad hacia el género femenino, debido a que sus cuerpos no están aptos para engendrar y dar a luz a un bebé, a esto se le llama “la envidia vientre” (Guerri, 2021).

Por otro lado, las niñas en esta fase también experimentan un fenómeno similar que recibe el nombre de complejo de Electra que consiste en que “los sentimientos de amor exagerado de una niña hacia su figura paterna, y la competencia hacia la madre” (Fernández, 2021). Adicionalmente, las niñas en este rango de edad desarrollan un sentimiento de envidia hacia el órgano genital y reproductivo del género masculino, debido al desconocimiento de cómo es el cuerpo del hombre y como funciona, esto les genera a las niñas confusión por el hecho de que ellas carecen de este órgano. Sigmund Freud, afirma que las mujeres a lo largo de su vida permanecen con esta fijación en respecto a este órgano que los hombres tienen y ellas no (Guerra, 2021).

La fase cuatro, es denominada el periodo de latencia, va desde los 6 años a los 12 años, en esta ninguna zona erógena es usada y aplicada, pero los sentimientos sexuales inactivos estarán presentes y vinculados a esta etapa. Por el hecho de que esta fase gira alrededor de un entorno escolar, por lo tanto, ya conviven con personas distintas a las que habitan en sus hogares, este entorno se presta para conocer a niños de su misma edad y poder interactuar con ellos de distintas maneras. Dado a esto, es muy común que a los niños les comience a surgir una curiosidad por las relaciones que pueden formar con los otros y se empiezan a preocupar por estas (Guerra, 2021).

“El período de latencia es un tiempo de exploración en el que la energía sexual está todavía presente” (Guerra, 2021). Excepto que en esta etapa esa energía toma una dirección distinta la cual es hacia las relaciones interpersonales y la interacción social que estas requieren, adicionalmente esta también se dirige hacia ejercicios intelectuales. El enfoque que recibe la energía sexual en esta fase es fundamental para la adquisición de unas buenas destrezas sociales,

las cuales traen como resultado que los niños se comunican asertivamente y desarrollen confianza en ellos mismos como individuos (Guerra, 2021).

La influencia de los términos ego y superego establecidos por el mismo Sigmund Freud, en esta etapa del desarrollo psicosexual es muy significativa. Debido a que es una etapa donde los niños deben aprender a cómo percibir y comportarse en una sociedad, pero al mismo tiempo “satisfacer sus necesidades dentro de los parámetros sociales” (Pérez & Merino, 2009). A lo largo del periodo de latencia provisionalmente se verán elididos “los intereses de la libido” (Guerra, 2021). Lo que significa que durante esta edad los niños no tienen la necesidad de satisfacer cualquier tipo de placer, especialmente el sexual (Guerra, 2021).

La última fase es la, número cinco, esta recibe el nombre de la fase genital, la duración de esta es mucho más larga e indefinida debido a que comienza a los doce años y culmina con la muerte, la zona erógena experimentada durante esta etapa son los genitales. Esta fase final se distingue principalmente porque desde la pubertad el ser humano “desarrolla un fuerte interés hacia el sexo y las relaciones sexuales” (Guerra, 2021). Este interés y deseo sexual perdura ya el resto de la vida de cada individuo. Es importante enfatizar que a diferencia de las otras cuatro etapas del desarrollo psicosexual que su enfoque y objetivo principal era desarrollar habilidades que buscarán y ayudarán a satisfacer un bienestar individual. Esta etapa final se trata de complacer las necesidades del otro y así encontrar un bienestar común (Guerra, 2021).

Para concluir, si en la etapa de la adolescencia se evidencia que el individuo ha desarrollado las habilidades correctas y no carece de ninguna de las que fueron mencionadas en cada fase, significa que esta persona pasó por todas las etapas y las culminó exitosamente. En cambio, si algún ser humano en la etapa de la adolescencia observa o siente que no efectúa de la manera adecuada o correcta ciertas acciones que se enseñan en estas etapas del desarrollo

psicosexual. Quiere decir que se saltó alguna de las fases, o avanzo a otro sin haber completado del todo la anterior (Guerri, 2021).

### **Las habilidades blandas para ayudar a soportar y solventar las respuestas de ansiedad**

Las habilidades blandas son básicamente las competencias requeridas para que una persona pueda interactuar de manera correcta con los demás y así poder formar relaciones interpersonales, también estas son esenciales para saber cómo actuar frente a situaciones retadoras que surgen en el día a día. Poseer, dominar y hacer uso de estas habilidades blandas, va a permitir que el individuo desarrolló un carácter y personalidad integral, ya que se va a caracterizar como una persona que sabe: “tomar decisiones, resolver problemas, pensar de manera crítica y creativa, comunicarse de manera efectiva, reconocer las emociones de otros y construir relaciones saludables a nivel físico y emocional” (Guerra, 2018) .

Estas habilidades blandas se pueden adquirir por medio de la realización continua de ciertas acciones específicas que, si se ejecutan de manera correcta y con una buena disposición, darán como fruto estas esenciales competencias que todo ser humano debe tener para poder convivir y desempeñarse en una sociedad. Las estrategias que pueden lograr el objetivo de adquirir estas habilidades blandas son: reemplazar el estudio individual por el estudio grupal, los profesores deben utilizar como método explicativo y de aprendizaje los mapas mentales, algunos de los trabajos o evaluación deben ser calificados por medio de la coevaluación que consiste en que los estudiantes se evalúan entre ellos (Ortega, Febles, & Estrada, 2016).

Adicionalmente, es fundamental aclarar que estas habilidades deben germinar durante la niñez en vista de que son mucho más difíciles de desarrollar cuando el individuo se encuentra en una etapa más madura. También es de gran importancia que los profesores constantemente estén revisando si por medio de estas acciones o estrategias sus estudiantes si han adquirido estas

habilidades blandas, los testimonios de los mismos estudiantes son muy relevantes durante esta retroalimentación (Ortega, Febles, & Estrada, 2016).

Las habilidades blandas tienen una gran influencia en las respuestas de ansiedad, esta estriba en que estas pueden prevenir que algunas personas desarrollen respuestas de ansiedad ante ciertas situaciones que les generen miedo o estrés. La inteligencia emocional es la habilidad blanda clave para solventar esas respuestas de ansiedad, a causa de que esta es la que prepara a las personas para los entornos y contextos en los que se encuentra constantemente o a los que se va a enfrentar eventualmente. No obstante, esta competencia también debe ser desarrollada, por lo que desde la pre adolescencia, en los institutos de educación secundaria deben educarlos frente al conocimiento, evolución y la práctica de esta. “La inteligencia emocional permite establecer un equilibrio y dominio en el comportamiento de los estudiantes” (Vázquez, Clara, Céspedes, Ceja, & Pacheco, 2022).

Las respuestas de ansiedad pueden ser disminuidas paulatinamente mediante el manejo de habilidades emocionales. Por esta razón, “existe una relación entre la práctica de estrategias de regulación emocional des adaptativas y la aparición de trastornos de ansiedad” (Gil, Gómez, Ruiz, & Guil, 2019). Los seres humanos que tienden a tener escasos niveles de saneamiento emocional y franqueza, y además demuestran niveles elevados de conciencia emocional, son más propensos a desarrollar y a mantener síntomas de ansiedad. Por lo contrario, los individuos que tienen altos niveles de atención emocional y bajos niveles de saneamiento emocional, tienden a desarrollar un trastorno de ansiedad generalizada (Gil, Gómez, Ruiz, & Guil, 2019).

Si las personas saben y comienzan a identificar de qué forma sus sentimientos y pensamientos inciden en sus comportamientos y en la forma en que deben actuar frente a diferentes escenarios. Podrán y tendrán las capacidades para controlar sus emociones, y no

dejarán que estas los dominen ni se apoderen de ellos. En este caso es posible reducir y aminorar la sensación de apercibimiento que surge ante algunos contextos de la vida cotidiana. Por lo tanto, si se logra moderar ese primer sentimiento de estrés o miedo, es muy poco probable que se desencadene un episodio o respuesta de ansiedad (Gil, Gómez, Ruiz, & Guil, 2019).

Por consiguiente, se puede afirmar que, si se logra un buen dominio de nuestras emociones y pensamientos negativos, por medio de la inteligencia emocional como habilidad blanda, las respuestas de ansiedad pueden ser prevenidas o pueden ser solventadas.

Lo que significa que tengamos conocimiento de cuando estas comúnmente surgen, cuál es el motivo por el que lo hacen y por ende aprender a controlar los sentimientos de temor y estrés, con el objetivo de no propagar una respuesta de ansiedad que es mucho peor y grave (Gil, Gómez, Ruiz, & Guil, 2019).

## **Salud mental en los adolescentes**

### **Factores generales que afectan la salud mental de los adolescentes**

La salud mental de los adolescentes es vulnerable porque en la etapa que se encuentran, tienen cambios radicales en su cuerpo y vida, de todo tipo como, cambios emocionales, físicos, sociales, también muchos adolescentes alrededor del mundo están expuestos a situaciones difíciles de llevar como la violencia y la pobreza. Todos estos escenarios pueden ser la causa o factores para que algunos adolescentes sean más propensos a desarrollar problemas en su salud mental. Por esto mismo es muy importante que los adolescentes siempre reciban un apoyo emocional, que su estado mental y emocional sea frecuentemente revisado por expertos (Organización Mundial de la Salud, 2021).

“En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental” (Organización Mundial de la Salud, 2021). Según esta cita son muchos los adolescentes en el mundo que padecen un trastorno mental que afecta su salud mental; sin embargo, estas enfermedades mentales no reciben la misma importancia y reconocimiento que llegan a recibir otras enfermedades físicas y mucho menos no reciben el tratamiento adecuado.

### **Consecuencias de un trastorno mental**

Cuando un adolescente sufre de un trastorno mental, es más propenso a ser excluido socialmente, a que sea discriminado, que presente, dificultades de aprendizaje y de adaptación a un entorno donde comparte con otras personas. Debido a que todo nuestro cuerpo está conectado, si la salud mental de ciertos adolescentes se ve afectada es muy probable que su salud física, también comience a afectarse (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Las personas que padecen un trastorno mental y no lo tratan a tiempo o adecuadamente, puede ser posible que se comprometan sus habilidades físicas, sociales o su comportamiento. Por ejemplo, las personas tienden a aislarse socialmente, a presentar problemas de comunicación y confianza con sus parejas sentimentales o con su familia, pueden herirse o causar la muerte de ellos mismos o de otras personas, también pueden desarrollar problemas económicos que afectan su calidad de vida, incluso padecer una enfermedad mental, puede llevar a desarrollar adicciones a las drogas, tabaco o alcohol (Mayo Clinic, Enfermedad mental, 2021).

Sufrir un trastorno mental puede afectar significativamente la salud mental y física de los seres humanos, les hace perder el sentido de la vida, su verdadera felicidad y las ganas de vivir. Su sistema inmune se debilita y ya no ataca o enfrenta las infecciones de la misma manera que el sistema inmune de una persona que no tiene ninguna enfermedad mental. Adicionalmente, aunque los trastornos mentales impactan principalmente el cerebro, asimismo las emociones,

comportamientos y pensamientos de las personas. Los sistemas del cuerpo humano también se pueden ver comprometidos ante una situación de estas, por ejemplo, en el sistema circulatorio se pueden desarrollar enfermedades cardíacas (Mayo Clinic, Enfermedad mental, 2021).

### **Hábitos importantes para una buena salud mental**

Durante el periodo de adolescencia es muy importante desarrollar rutinas o definir hábitos, ya que estos influyen en la salud mental y por ende en la salud física. Estos son algunos de los factores determinantes para obtener dicho bienestar mental y físico, realizar ejercicio activamente y frecuentemente, dormir la cantidad de horas de sueño estipuladas, manejo asertivo y consciente de las emociones, enfrentarse a situaciones complicadas para poner en práctica habilidades de solución de problemas, y desarrollar la capacidad para conservar relaciones interpersonales (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Aparte de la importancia de estos determinantes, para garantizar una buena salud mental, es indispensable que los adolescentes al menos en los entornos que habitan rutinariamente se sientan protegidos y apoyados por las personas que los rodean, como en su hogar, colegio y círculos sociales. Esto es necesario, ya que, si los adolescentes están expuestos a más peligros o a entornos inestables, los efectos de estos son más graves y por ende su alteración en la salud mental es mayor. Sin embargo, a veces es inevitable evitar factores como, la presión social, la influencia de las redes sociales, la violencia, y exploración de identidad, que tienen gran influencia en afectar la salud mental de los adolescentes (Organización Mundial de la Salud, 2021).

El trastorno emocional, más común en la población adolescente es la ansiedad, esta se propaga por medio de preocupaciones desmesuradas y ataques de pánico. “Se calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de

ansiedad” (Organización Mundial de la Salud, 2021). Los adolescentes que padecen este trastorno emocional, suelen faltar frecuentemente al colegio, no entregan las asignaturas y se alejan de los demás, por lo que se mantienen comúnmente solos.

## **La ansiedad**

### **¿Qué es la ansiedad?**

La ansiedad se define como un estado de intranquilidad, exaltación y desasosiego, que alude a un nudo de desiguales manifestaciones mentales y físicas, mediante una presión emocional que trae con ella una repercusión somática. Es considerada una respuesta adaptativa, ya que es una sensación muy común en los seres humanos, debido a que se caracteriza por surgir ante situaciones no placenteras que generan temor y nervios. Esta tiene la capacidad de percibir cuando circunstancias que le causen pánico o zozobra al ser humano se aproximan (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

La ansiedad se manifiesta mediante latidos muy rápidos y constantes, transpiración y rigidez en el cuerpo. Esta surge ante situaciones de estrés como, un examen, una entrevista, al tener que tomar una decisión crucial y al tener que enfrentar a un problema complicado. Este trastorno puede afectar e interferir en el comportamiento de las personas en los entornos como en el colegio, universidad, trabajo o en situaciones donde se requiera interacción social, ya que se les puede dificultar interactuar y comunicarse con los demás o convivir con ellos, también su desempeño puede bajar ya sea en el trabajo o en los estudios (MedlinePlus, 2021).

### **Tipos de trastorno de ansiedad**

Hay varios tipos de trastornos de ansiedad: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico y fobias. El primero consiste en la acumulación de varias preocupaciones generales como: problemas familiares, de salud, económicos y sociales. Aunque sean situaciones

cotidianas y comunes, estas preocupaciones tienden a manifestarse de manera excesiva y frecuentemente en las personas con ansiedad. El segundo les ocurre a las personas, que les dan ataques de pánico, estos se caracterizan por ser imprevistos y reiterativos, su duración es de varios minutos. Estos surgen cuando las personas sienten un miedo intenso ante una situación donde realmente no se encuentran en peligro. El tercero son las fobias, este tipo de ansiedad es muy subjetiva, ya que son miedos específicos que tienen las personas, que puede ser hacia animales, lugares, acciones, objetos, personas, etc. Las personas que tienen fobias sienten un miedo potente hacia esas cosas que pueden llegar a comprometer su salud física y mental independiente de que realmente no se encuentre en peligro (MedlinePlus, 2021).

Otros tipos de trastornos de ansiedad son: la agorafobia, las personas que padecen este tipo de ansiedad es porque no les gusta permanecer o les tienen mucho miedo a los espacios cerrados, ya que estos suelen generar sensaciones de pavor, puesto que surge la percepción de estar encerrado y atrapado. Ansiedad por separación, surge normalmente en la etapa de la niñez por el hecho de que se da cuando los padres de familia o los acudientes, presentan problemas en su matrimonio y toman la decisión de separarse o divorciarse. Una situación de estas les afecta tanto a los niños porque durante su crianza siempre estuvieron rodeados de sus dos figuras paternas y están acostumbrados a tener presente a estas dos personas en el mismo lugar y tiempo (Mayo Clinic, Trastornos de ansiedad, 2021).

La ansiedad social surge principalmente debido al miedo de ser juzgado o discriminado ante situaciones de carácter social donde están involucradas muchas personas con sus opiniones y pensamientos implícitos. Se manifiestan emociones tales como temor, intranquilidad, pena e inseguridad, porque las personas que padecen este trastorno dependen y les importa mucho el qué dirán, el que opinaran o el que pensarán. En espacios sociales tienden a estar estresados por

tener que interactuar y socializar con otras personas en vez de disfrutar y compartir con la presencia de otros (Mayo Clinic, Trastornos de ansiedad, 2021).

### **Síntomas y efectos de la ansiedad**

La ansiedad se puede manifestar mediante indicios mentales o físicos, es muy común que una persona presente una combinación de ambos síntomas. Las demostraciones somáticas más generales son carecer de aire, palpitaciones cardíacas intensas y aceleradas, desmayos o desvanecimientos, sudoración, diarrea, constipación, y dolores indescifrables. Estas pueden venir acompañadas de síntomas psicológicos como, alteraciones drásticas en la conducta y rutina habitual, debido a la tensión y angustia que algunas situaciones o escenarios producen. Según MedlinePlus, “El uso de cafeína, otras sustancias y ciertos medicamentos pueden empeorar sus síntomas” (MedlinePlus, 2021).

Otros síntomas de la ansiedad más enfocados en el comportamiento o conducta son: sentirse incapaz de controlar el sentimiento de intranquilidad ante situaciones que lo generan, presentar una actitud evasiva ante situaciones que no son cotidianas y habituales, por ende, que causan respuestas de ansiedad. También otras señales que pueden indicar que sufres el trastorno de ansiedad es si te desconcentras frecuentemente de la actividad que estás haciendo en un preciso instante por pensar en otra cosa totalmente distinta, o cuando no puedes despejar tu mente de una situación o pensamiento donde te encuentras preocupada. Dificultad para lograr alcanzar el sueño profundo, es definitivamente un síntoma de la ansiedad, ya que este desencadena que las personas desarrollen sensaciones tales como agotamiento y decaimiento (Mayo Clinic, Trastornos de ansiedad, 2021).

Este es el perfil de una persona que sufre de los efectos de la ansiedad o puede desarrollarlos, suele ser solitario e introvertido en situaciones donde se deben enfrentar a conocer personas nuevas o a probar cosas nuevas a lo que saben y están acostumbrados hacer. También que a lo largo de su vida hayan tenido que vivir acontecimientos traumáticos, como violencia, discriminación, abusos, abandono, muerte de alguien cercano y accidentes. Un factor determinante que puede ser una de las causas por las que algunas personas tengan ansiedad o puedan tener más probabilidades de desarrollarla, son los antecedentes familiares, si algunos miembros de familia han padecido o padecen ansiedad, hay una alta probabilidad de que independiente de la formación de la persona o su estilo de vida esta persona desarrolló un trastorno de ansiedad. Las personas con ansiedad suelen tener problemas de salud, como sufrir de arritmias o de la tiroides (MedlinePlus, 2021).

### **Diferencia entre ansiedad y estrés**

La principal característica que diferencia a los conceptos de ansiedad y estrés es la duración de cada uno, el estrés se distingue por su corta duración, ya que es una reacción que suele tener un corto plazo, esto significa que es momentánea. Mientras que las respuestas de ansiedad, tienden a perdurar más tiempo, a causa de que no es una respuesta pasajera, esta puede llegar a ser de carácter permanente. Otra disimilitud que tienen estos dos conceptos es que normalmente es más posible identificar la causa del efecto de esa sensación o sentimiento de estrés, a diferencia de una respuesta de ansiedad, generalmente no es factible distinguir el motivo o el origen por el cual surge (Barrell, 2021).

La respuesta del cuerpo humano ante una situación que provoquen estas sensaciones o sentimientos, es liberar las hormonas del estrés. Estas generan que el corazón palpite de una forma más acelerada de lo normal y por ende los otros órganos y miembros del cuerpo humano

reciben más sangre debido a que el corazón bombea más sangre de lo normal. La liberación de estas hormonas son las que les dan la capacidad y la fuerza a las personas de poder combatir un episodio producto del estrés y no comprometer significativamente su salud y bienestar físico. Sin embargo, permanecer o hallarse en este estado ocasiona que la respiración pierda su control, por la cual el ser humano se siente agitado y adicionalmente la presión sanguínea aumenta (Barrell, 2021).

La ansiedad y el estrés son términos distintos, pero que pueden ser asociados fácilmente, ya que ambos son partícipes de un mismo proceso natural y común que le ocurre a todos los seres humanos, esto sucede cuando las personas se encuentran en una situación donde se sienten vulnerables o amenazados y su mecanismo de defensa o de supervivencia es la sensación de salir del cuerpo. Se le llama estrés al suceso que ocurre de inmediato en el cuerpo cuando el ser humano se siente amenazado por una situación, que consiste básicamente en liberar hormonas y nutrientes a la sangre para generar energía para combatir dicho episodio. La respuesta física del cuerpo ante este proceso llamado estrés es a lo que se le denomina ansiedad (Barrell, 2021).

Por esto es que se asocian estos conceptos porque para que una persona desarrolle una respuesta de ansiedad debió haber pasado primero por un proceso o sensación de estrés. “El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y, por lo tanto, la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés” (Barrell, 2021). Aunque trabajan y se manifiestan de la mano, estos dos conceptos, no son el mismo y no tienen la misma función. Sin embargo, es evidente que se pueden confundir y mezclar, debido a su similitud en los síntomas manifestados en el cuerpo y mente de los humanos.

### **Relación entre desempeño académico y ansiedad**

Es de gran importancia entender que el desempeño y rendimiento académico son el producto de diversas y múltiples acciones o hábitos repetitivos que se adquieren o aprenden durante la formación que recibe el estudiante. Es conveniente enfatizar que durante la formación pueden influir factores externos o internos tales como, la cultura, carácter familiar, religión, violencia, política y problemas socioeconómicos. “Pizarro y Clark (1998) definen el rendimiento académico como una medida de la capacidad de respuesta del individuo, que expresa en forma estimativa lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación” (Moreno, Escobar, Vera, Beltrán, & Castañeda, 2009).

De tal manera es correcto afirmar que los conocimientos que adquiera el estudiante en el colegio y el modo en que los aproveche, pueden ser interferidos por los factores mencionados. El trastorno de ansiedad puede surgir por la carga y presión académica, por ejemplo, la asignatura de matemáticas requiere ciertas habilidades y disciplinas, si el estudiante no cuenta con estas capacidades, se le puede dificultar lograr y alcanzar los logros determinados en esta materia. Por lo tanto, las clases, los exámenes y actividades de matemáticas ya no serán un espacio destinado al aprendizaje sano, sino que se convertirán en un espacio que únicamente genera estrés, angustia e inseguridad que eventualmente desencadenará en una respuesta de ansiedad que se puede manifestar de manera somática. Asimismo, es de gran importancia analizar el apoyo y crianza que reciben los estudiantes por parte de sus padres o adultos responsables para identificar si hay algún factor o tipo de orientación parental que esté influyendo relevantemente en ese desarrollo o manifestación de ansiedad escolar (González , Vázquez , Vázquez, Colunga, & Colunga, 2021).

La relación entre el rendimiento académico y la ansiedad es muy evidente debido a que los estudiantes que tienen este trastorno se encuentran en un constante estado de malestar y preocupación en lugares donde no se sienten seguros o cómodos. Si estas emociones surgen en la jornada escolar, probablemente estas no les dejan adquirir los conocimientos de la manera correcta en la que el profesor los ha plantado y por esto mismo es que estos estudiantes tienen un desempeño académico bajo y no tienden a destacarse en materias que de pronto si tienen las habilidades necesarias para hacerlo, pero la ansiedad se los impide (Moreno, Escobar, Vera, Beltrán, & Castañeda, 2009).

Sin embargo, esta relación puede variar, debido a que muchas veces estas respuestas de ansiedad son producidas por el mismo estrés que genera la presión académica. El miedo que se genera por la posibilidad de fracasar, indirectamente beneficia al rendimiento académico debido a que los estudiantes se van a presionar a ellos mismos mucho más y van a tener como prioridad un buen desempeño académico y no su salud mental. No obstante, no se puede normalizar esta sensación de temor que lleva a desarrollar ansiedad, aun cuando pueda tener un efecto o resultado positivo en el aspecto académico, a consecuencia de que “a mayor miedo al fracaso escolar mayor ansiedad” (González , Vázquez , Vázquez, Colunga, & Colunga, 2021).

Otro factor que puede fomentar el desarrollo de ansiedad asociado con mal desempeño académico, es la relación alumno-profesor, es fundamental el acompañamiento, apoyo, retroalimentación que el profesor le brinda al estudiante, porque el docente es el encargado de formar a sus estudiantes, esto requiere una gran responsabilidad, ya que cualquier comentario o acción puede influir significativamente en el desarrollo personal, formativo, social y académico del estudiante (Moreno, Escobar, Vera, Beltrán, & Castañeda, 2009).

En definitiva, la relación más común entre el desempeño académico y ansiedad es la que demuestra que los mejores resultados o calificaciones son obtenidos por los estudiantes que no sufren de ansiedad y la mayoría de los resultados más bajos son producto de los estudiantes que sí padecen el trastorno de ansiedad. Esto es debido a que este trastorno les dificulta a los alumnos, recibir y conectar la información brindada por el colegio de la manera estipulada. Es importante resaltar que la ansiedad no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede influir negativamente en el proceso de formación integral del estudiante, por ejemplo, puede afectar el desarrollo de habilidades, fortalezas y capacidades o la personalidad (González , Vázquez , Vázquez, Colunga, & Colunga, 2021).

### **Estrategias internas y externas para enfrentar y disminuir la ansiedad**

Las estrategias externas e internas más comunes y eficaces para combatir la ansiedad son: buscar apoyo y orientación profesional, solución de problemas, apoyo social, reacción agresiva, evitación emocional, autonomía, reevaluación positiva, la religión, expresión de dificultad de afrontamiento, evitación cognitiva, negación y espera. Estas 12 estrategias están destinadas para ayudar a las personas que tienen ansiedad, el objetivo es que obtengan control de la situación, que no dejen que este trastorno se apodere de ellos, que si es necesario que acudan a otras personas para poder empezar o continuar este proceso de enfrentamiento y disminución a la ansiedad puedan hacerlo (Gantiva, Viveros, Dávila, & Salgado, 2010).

Cuando una persona es diagnosticada con el trastorno de ansiedad, a la primera estrategia externa que debería acudir es a la de recurrir a un profesional en este caso a un psicólogo o psiquiatra, que tienen especialidad en ansiedad y en otros trastornos mentales de los seres humanos. Esta se considera una estrategia eficaz, confiable y que puede garantizar buenos resultados porque el profesional ha estudiado y estudia constantemente este trastorno entonces le

podrá brindar al paciente una información relevante, verdadera y confiable sobre este. Además, el profesional le puede suministrar un plan o sistema que contenga ciertas pautas y estrategias para poder disminuir los síntomas o efectos de la ansiedad que se manifiestan en su día a día. Se considera esta estrategia más verídica que las otras que se mencionan, ya que este profesional no solo ha atendido o atenderá a un paciente, esto significa que podrá probar sus conocimientos y estrategias con diferentes sujetos y así verificar si funcionan (Gantiva, Viveros, Dávila, & Salgado, 2010).

Otra estrategia de carácter externo que puede ayudar a disminuir la ansiedad es el apoyo social y emocional, esta es de gran importancia debido a que todos los seres humanos necesitamos estar rodeados de personas que nos entiendan, comprendan, apoyen y escuchen, especialmente las personas que padecen algún trastorno mental. Debido a que muchas veces el motivo por el que la ansiedad surge es por estrés o miedo ante ciertas situaciones, y es posible que tener a alguien cerca que te escuche y te ayude a buscar una solución a ese problema que tienes pueda ayudar a que esos síntomas y efectos que produce la ansiedad disminuyan. Puede que no elimine la ansiedad por completo, pero al menos la acción de contarle a otra persona, le ayude a liberar todas esas emociones que es mucho mejor a quedarse con ellas adentro y que en vez de mejorar, empeora (Gantiva, Viveros, Dávila, & Salgado, 2010).

Es muy importante adquirir y desarrollar la habilidad de solucionar problemas porque esta te va a permitir afrontar de una manera más objetiva y consciente los problemas o situaciones difíciles que se presenten a lo largo de la vida. Por ejemplo, si una persona se enfrenta a una situación difícil y padece de ansiedad, y esta tiene la capacidad de solucionar problemas sin que sus emociones se opongan y hagan más difícil el proceso, es muy probable que esta pueda resolver el problema exitosamente y sin afectar su salud física y mental. Mientras

que una persona que no ha recibido orientación de cómo solucionar problemas de manera correcta, puede ser previsible que se altere, que sus emociones le ganen al pensamiento lógico y racional, por ende puede que no pueda resolver el problema y su salud mental y física se puede ver significativamente comprometida ante una situación de estas (Gantiva, Viveros, Dávila, & Salgado, 2010).

## **Capítulo 2: Metodología de Trabajo**

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó una metodología mixta, consiste en una mezcla de lo cuantitativo y lo cualitativo, ya que se trataron y recolectaron datos a través de encuestas y temas mediante entrevistas. Para encontrar qué factores internos y externos pueden producir respuestas de ansiedad y como estos influyen en el desempeño académico y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín.

### **Metodología cualitativa**

La metodología cualitativa, “es aquella que trata de temas y materias que no pueden ser cuantificados, es decir, que no pueden ser trasladados a datos numéricos” (Castro, 2021-2022). Esta tiene un enfoque subjetivo el cual permite obtener resultados que pueden tener una comprensión más profunda. Adicionalmente, está consciente y facilita el análisis e interpretación de los resultados arrojados especialmente por entrevistas.

### **Metodología cuantitativa**

La metodología cuantitativa, “es aquella que se vale de datos cuantificables, a los cuales se accede por medio de observaciones y mediciones” (Castro, 2021-2022). Esta tiene un enfoque objetivo, el cual permite obtener datos numéricos acompañados de estadísticas que permiten ver cómo se comportan las variables que fueron investigadas. Este tipo de metodología también permite identificar patrones que fueron evidentes en los resultados.

### **Población**

Con el fin de comprender cómo factores internos y externos generan respuestas de ansiedad, que pueden tener incidencia en el desempeño escolar y personal de los estudiantes, cada una de las investigaciones de este trabajo fueron realizadas en poblaciones diferentes. Primero, la investigación cualitativa se dirigió a tres estudiantes anónimas del grado 11 del

Colegio Marymount de Medellín. Por otro lado, la encuesta cuantitativa se llevó a cabo en todas las estudiantes del grado 11 del Colegio Marymount de Medellín. Ambas investigaciones tienen el objetivo de conocer más a fondo que factores internos y externos les generan ansiedad, identificar cuál de estos tiene más incidencia en el desarrollo de respuestas de ansiedad y qué estrategias implementan cuando tienen un episodio de ansiedad.

### **Instrumentos de recolección**

Los instrumentos que se aplicaron para la recolección de datos son de dos tipos. Por un lado, es una entrevista semi estructurada, la cual consiste de preguntas abiertas y de carácter personal, su implementación fue útil, ya que se obtuvieron testimonios reales de la población investigada, los cuales contenían información importante y relevante para la investigación. Por otro lado, también se empleó una encuesta, la cual se apoya en preguntas concretas y sencillas, que por consiguiente cada una obtiene una respuesta cerrada, este instrumento facilitó el desarrollo y análisis de los resultados por el hecho de que arrojó estadísticas y datos numéricos acompañados de gráficas. Ambos instrumentos ayudaron a identificar cómo la ansiedad generada por factores internos y externos, puede incidir en el desempeño escolar y personal de estudiantes actualmente del grado once del Colegio.

### **Entrevista**

“La entrevista se define como una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos” (Díaz, 2013).

Se realizó una entrevista a tres estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín (ver anexo 1), las cuales han pasado por un último año escolar muy difícil tanto académicamente como socialmente, en el cual también respuestas de ansiedad se han

manifestado. Por esto se consideró relevante estas entrevistas para recolectar datos que no se evidencian a simple vista debido a que es información basada en experiencias y pensamientos personales que son pertinentes para la investigación que se está llevando a cabo.

En esta investigación, se ejecutó una entrevista semiestructurada, lo que quiere decir que las preguntas habían sido previamente planeadas y establecidas. El objetivo principal de la entrevista era identificar con más profundidad y detalle, cuáles son los factores externos e internos que les generan ansiedad, qué estrategias implementan para confrontar estos y cómo estos afectan su desarrollo personal y desempeño académico.

Las preguntas de las entrevistas dirigidas a las tres estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín fueron las siguientes:

1. ¿Si presentar una prueba evaluativa de carácter nacional o internacional te genera ansiedad, qué estrategias implementas para controlarla?
2. ¿Consideras que existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico? Por Favor explica tu respuesta
3. ¿Qué factores internos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?
4. ¿Qué factores externos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?
5. En tu opinión, ¿influyen más los factores internos o externos en el desarrollo de ansiedad?

### **Encuesta**

“La encuesta es una técnica de recogida de datos, o sea una forma concreta, particular y práctica de un procedimiento de investigación. Se enmarca en los diseños no experimentales de investigación empírica propios de la estrategia cuantitativa, ya que permite estructurar y

cuantificar los datos encontrados y generalizar los resultados a toda la población estudiada” (Kuznik, Hurtado, & Espinal, 2010).

Para esta investigación, se llevó a cabo una encuesta (ver anexo 2) que fue respondida por todas las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Esta permitió evidenciar e identificar de manera general qué tipo de situaciones o escenarios son los que les generan más ansiedad a esta población, y también se pudo conocer cómo las estudiantes lidian con el trastorno de ansiedad.

El objetivo principal de la encuesta, era obtener una perspectiva general, clara y concisa de cuáles son los factores externos e internos que les generan ansiedad, qué estrategias implementan para confrontar estos y cómo estos afectan su desarrollo personal y desempeño académico.

La encuesta está compuesta de 10 preguntas, estas están divididas entre dos tipos de preguntas:

- Preguntas de opción múltiple con respuesta única
- Preguntas de opción múltiple con respuesta múltiple

Las preguntas y opciones de respuesta del cuestionario de Google forms fueron las siguientes:

1. Debido a que en el grado once se deben realizar varias pruebas evaluativas de carácter internacional y nacional, esta situación te genera:
  - a. Ansiedad
  - b. Tranquilidad
  - c. Necesidad de Planear
  - d. Desinterés, no te importa

2. En el grado once tienes la tarea de decidir qué carrera debes elegir para estudiar. Esta decisión te genera:
  - a. Ansiedad
  - b. Tranquilidad
  - c. Necesidad de Planear
  - d. Desinterés, no te importa
  
3. El hecho de haber estado en confinamiento y alternancia debido a la pandemia, sientes que al llegar al grado once:
  - a. No tenías las bases necesarias para este año escolar
  - b. Estabas tranquila y confiada con los conocimientos que adquiriste el año anterior
  - c. Se te dificulta incorporarse en las aulas de clase y convivir con tus compañeras de nuevo.
  - d. La pandemia no te afecto
  
4. Cuando sabes que debes enfrentarte a presentar varias pruebas, tú sientes:
  - a. Que estás preparada
  - b. Que tienes suficiente tiempo para prepararte
  - c. Que no tienes necesidad de prepararte
  - d. Desinterés, no te importa

5. Frente a la decisión de decidir qué carrera quieres estudiar, tú sientes:
  - a. Que tienes la habilidad para tomar la decisión correcta
  - b. Qué necesitas más tiempo para tomar tu decisión
  - c. Que ya sabes que quieres estudiar, pero a veces dudas
  - d. No sientes, ni haces nada al respecto
  
6. Cuándo debes presentar alguna prueba evaluativa de carácter nacional o internacional, tú:
  - a. Haces un plan de estudios estructurado con anterioridad, para tener suficiente tiempo para estudiar.
  - b. Practicas yoga, para liberar la tensión que generan estos exámenes
  - c. Buscas ayuda de un tutor, para estar suficientemente preparada
  - d. Decides no estudiar
  - e. Prefieres estudiar sola
  - f. Prefieres estudiar en grupo
  - g. Te encuentras en un estado constante de ansiedad y no haces nada
  - h. Aunque debas estudiar, respetas tus rutinas de sueño, ya que no son negociables
  - i. Por estudiar demasiado, no duermes, ni descansas bien
  - j. Te enfermas

7. ¿Qué factores crees que tienen más incidencia en el desarrollo de ansiedad en los adolescentes, los de carácter interno o externo?
  - a. Factores internos: problemas personales y familiares
  - b. Factores externos: colegio, responsabilidades académicas
8. Tienes a sentirte más ansiosa ante situaciones donde:
  - a. Tienes que presentar una prueba evaluativa
  - b. Tienes que elegir la carrera y universidad donde quieres estudiar
  - c. Tienes que integrarte a un grupo donde no conoces a nadie
  - d. Tienes que presentar ante un público
  - e. Tienes que dar tu opinión en un grupo de personas que piensan distinto a ti
  - f. Un ser querido se aleja de ti
  - g. Tienes que enfrentarte a una situación que te genera temor
  - h. Tienes que enfrentarte a una situación desconocida
9. Cuando se te presenta un problema de tipo interpersonal, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:
  - a. Tu desempeño académico
  - b. Tu desarrollo personal
  - c. Tus habilidades sociales
  - d. Tus habilidades para resolver problemas
  - e. Tu calidad de sueño

10. Cuando se te presenta un problema académico o escolar, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

- a. Tu calidad de sueño
- b. Tu manejo de las emociones
- c. Tu salud física
- d. Tu salud mental
- e. Cómo te relacionas con los demás

### **Capítulo 3: Análisis y resultados**

Para este análisis se tiene en cuenta los resultados del marco teórico, la información arrojada por las entrevistas y las encuestas realizadas. Donde se relacionan los factores internos y externos que generan respuestas de ansiedad y cómo estas inciden en el desempeño académico o en el desarrollo personal de las estudiantes del grado once del colegio Marymount de Medellín. Se exponen los resultados de la encuesta realizada.

#### **Organización de resultados cuantitativos**

La encuesta se desarrolló de manera exitosa y efectiva, no hubo ningún tipo de obstáculo para la implementación de este instrumento.

#### **Presentación de resultados**

Población encuestada: 60 estudiantes

#### **Resultados obtenidos**

**Pregunta 1:** Debido a que en el grado once se deben realizar varias pruebas evaluativas de carácter internacional y nacional, esta situación te genera:

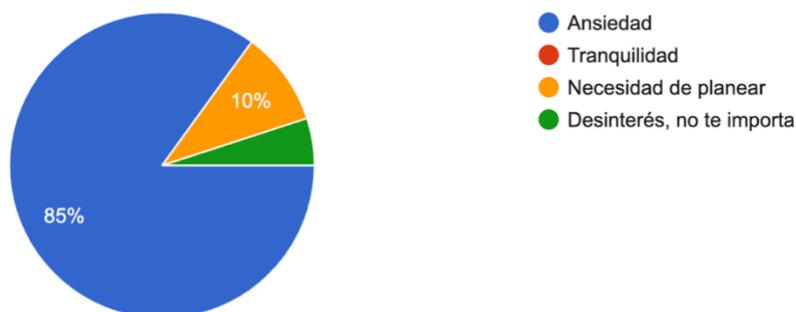
El 85% de las personas encuestadas coinciden en que presentar pruebas evaluativas de carácter internacional o nacional les genera ansiedad. Mientras que el 10% respondieron que al tener que ejecutar estas pruebas les surge la necesidad de planear. Por otro lado, el 5% de las 60 estudiantes encuestadas contestaron que, aunque deban realizar varias pruebas evaluativas de tipo internacional o nacional, esta situación no les genera ningún estado de ansiedad. Es necesario mencionar que la opción de realizar varias pruebas evaluativas de carácter

internacional y nacional genera tranquilidad, no fue seleccionada por ninguna de las estudiantes encuestadas.

### Figura 1

Debido a que en el grado once se deben realizar varias pruebas evaluativas de carácter internacional y nacional, esta situación te genera:

60 respuestas



**Pregunta 2:** En el grado once tienes la tarea de decidir qué carrera debes elegir para estudiar.

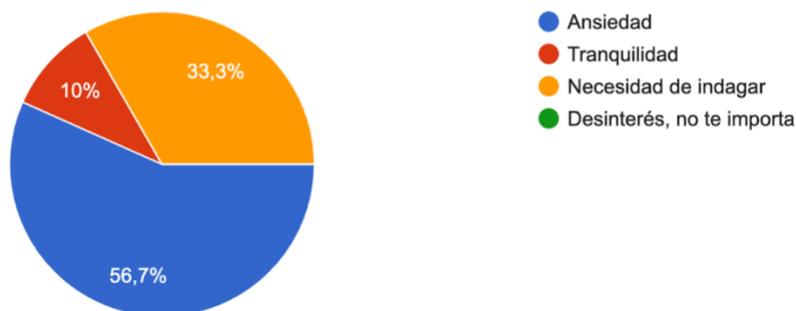
Esta decisión te genera:

El 56,7% de las estudiantes encuestadas indicaron que esta importante decisión les genera ansiedad, el 33,3% respondieron que tener que tomar esta decisión les genera necesidad de indagar. Por otra parte, el 10% de las encuestadas contestaron que esta decisión no les genera nada más que tranquilidad. Cabe recalcar que ninguna de las personas encuestadas seleccionó la opción de que la decisión de elegir qué carrera estudiar les genera desinterés.

**Figura 2**

En el grado once tienes la tarea de decidir qué carrera debes elegir para estudiar. Esta decisión te genera:

60 respuestas



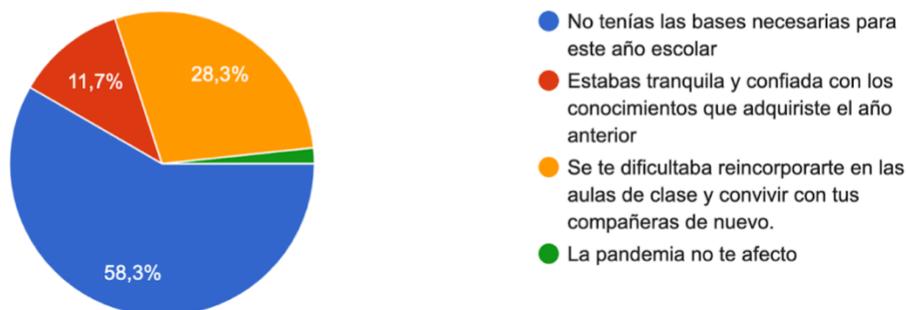
**Pregunta 3:** El hecho de haber estado en confinamiento y alternancia debido a la pandemia, sientes que al llegar al grado once:

El 58,3% de las estudiantes encuestadas indican que no tenían las bases necesarias para este año escolar debido a que el estudio virtual y de alternancia al que debieron adaptarse no cumplió con las expectativas de enseñanza y adquisición de conocimientos. Un 28,3% selecciona la opción de que a causa del aislamiento se les dificulta incorporarse en las aulas de clase y convivir con sus compañeras de nuevo, por el hecho de haber estudiado solas en sus casas por tanto tiempo. Mientras que 11,7% de las encuestadas respondieron que aunque tuvieron que adaptarse al estudio virtual, al llegar al grado once estaban tranquilas y confiadas con los conocimientos que adquirieron el año anterior. Por otro lado, 1,7% de las encuestadas respondió que la pandemia y su confinamiento no la afectó de ninguna manera al llegar al grado once.

**Figura 3**

El hecho de haber estado en confinamiento y alternancia debido a la pandemia, sientes que al llegar al grado once:

60 respuestas



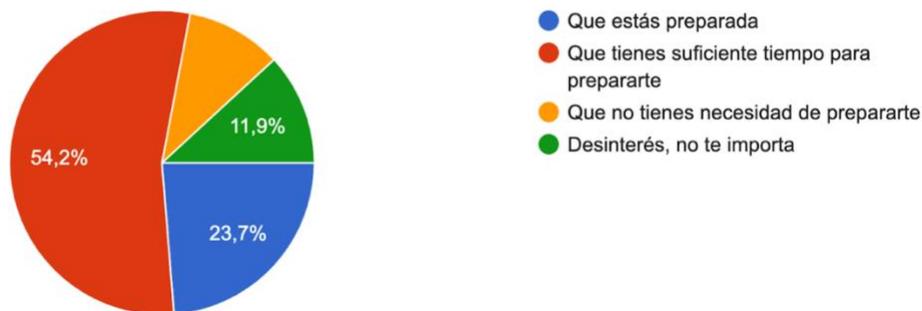
**Pregunta 4:** Cuando sabes que debes enfrentarte a presentar varias pruebas, tú sientes:

El 54,2% de las estudiantes que respondieron esta pregunta seleccionaron la opción de que sienten que tienen suficiente tiempo para prepararse para todas las pruebas establecidas. El 23,7% de las estudiantes encuestadas seleccionaron la opción de que se sentían preparadas para presentar todas estas pruebas. Por otro lado, el 11,9% de las estudiantes contestaron que no les importa tener que presentar muchas pruebas. Mientras que el 10,2% estudiantes votaron por la opción de que no necesitan prepararse para presentar todas las pruebas establecidas.

**Figura 4**

Cuando sabes que debes enfrentarte a presentar varias pruebas, tú sientes:

59 respuestas



**Pregunta 5:** Frente a la decisión de decidir qué carrera quieres estudiar, tú sientes:

Los resultados según esta gráfica son: 51,7% de las encuestadas, escogieron la opción de que ya saben que quiere estudiar, pero a veces dudan, el 31,7% respondieron que sienten que tienen la habilidad para tomar la decisión correcta. Mientras que el 16,7% se sintieron más acorde con la opción de que necesitan más tiempo para tomar la decisión de qué carrera estudiar después de terminar el colegio. Por otro lado, ninguna de las encuestadas contestó que no sienten, ni hacen nada al respecto a la decisión de qué carrera estudiar.

**Figura 5**

Frente a la decisión de decidir qué carrera quieres estudiar, tú sientes:

60 respuestas

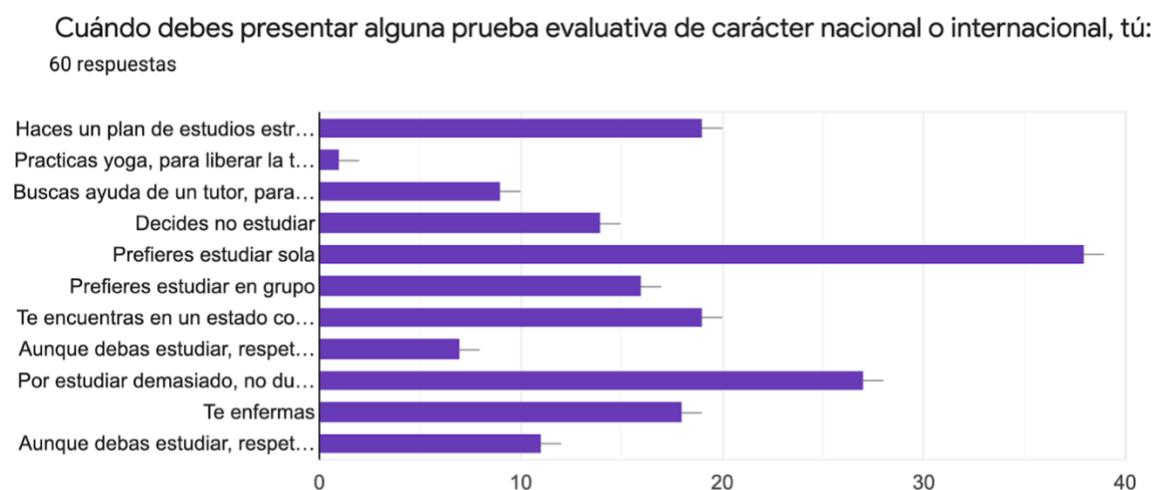


**Pregunta 6:** Cuándo debes presentar alguna prueba evaluativa de carácter nacional o internacional tu:

Opciones	Porcentaje
Estudiar sola	63,3%
No dormir por estudiar hasta tarde	45%
Hacer un plan de estudios estructurado	31,7%
No hacer nada, por el estado de ansiedad en el que te encuentras constantemente	31,7%
Respetar las rutinas de sueño, independiente del estudio que debas realizar	30%
Enfermarse	30%

Estudiar en grupo	26,7%
No estudiar	23,3%
Buscar ayuda de un tutor, para estar suficientemente preparada	15%
Practicar Yoga	1,7%

**Figura 6**



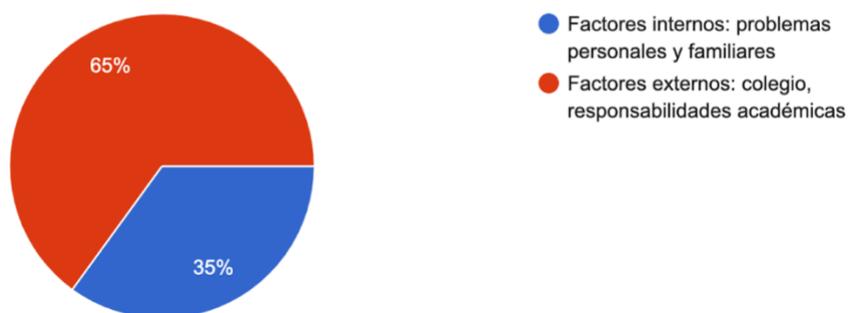
**Pregunta 7:** ¿Qué factores crees que tienen más incidencia en el desarrollo de ansiedad en los adolescentes, los de carácter interno o externo?

Los resultados fueron los siguientes, el 65% de las estudiantes encuestadas respondieron que los factores externos tales como el colegio y sus responsabilidades académicas tienen más incidencia en el desarrollo de ansiedad en los adolescentes. Por otro lado, un 35% de las encuestadas afirma que lo que les produce más ansiedad son los factores internos que están principalmente relacionados con problemas de tipo personal o familiar.

**Figura 7**

¿Qué factores crees que tienen más incidencia en el desarrollo de ansiedad en los adolescentes, los de carácter interno o externo?

60 respuestas

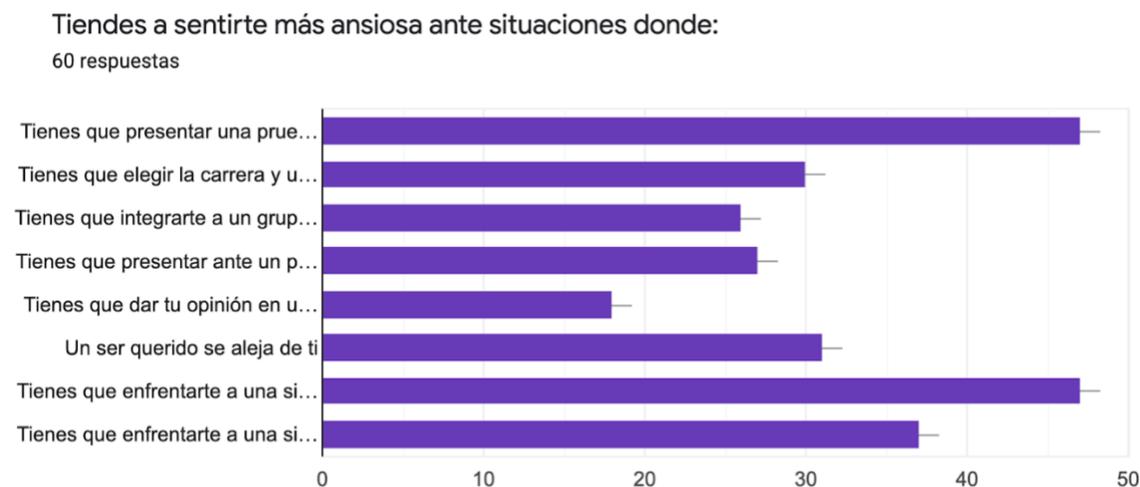


**Pregunta 8:** Tiendes a sentirte más ansiosa ante situaciones donde:

Opciones	Porcentaje
Presentar una prueba evaluativa	78,3%
Enfrentarse a una situación que genera temor	78,3%
Enfrentarse a una situación desconocida	61,7%
Un ser querido se alejó de ti	51,7%
Elegir la carrera y universidad donde quieres estudiar	50%
Presentar ante un público	45%
Integrarse a un grupo donde no conoces a nadie	43,3%

Dar tu opinión en un grupo de personas que piensan distinto a ti	30%
--	-----

**Figura 8**



**Pregunta 9:** Cuando se te presenta un problema de tipo interpersonal, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

Un 32,2% de la población encuestada voto por la opción que indica que lo que se afecta principalmente es el desarrollo personal ante una situación personal que genera ansiedad. El 22% de las 59 personas que respondieron la encuesta, afirman que cuando se les presenta un problema de tipo interpersonal el cual les genera ansiedad, lo que se afecta principalmente es la calidad de sueño. Asimismo, otro 22% de los votos corresponde a la opción que dice que lo primero que se afecta son las habilidades sociales por consecuencia de la ansiedad producida por problemas personales. Por otro lado, el 16,9% de la población encuestada, seleccionaron la opción que afirma que la ansiedad generada por problemas interpersonales afecta principalmente el desempeño académico. En último lugar, la opción que indica que la consecuencia de los

problemas personales, producen ansiedad es que las habilidades para resolver problemas se ven impactadas, esta opción fue contestada por el 6,8% de las estudiantes que respondieron.

### **Figura 9**

Cuando se te presenta un problema de tipo interpersonal, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

59 respuestas



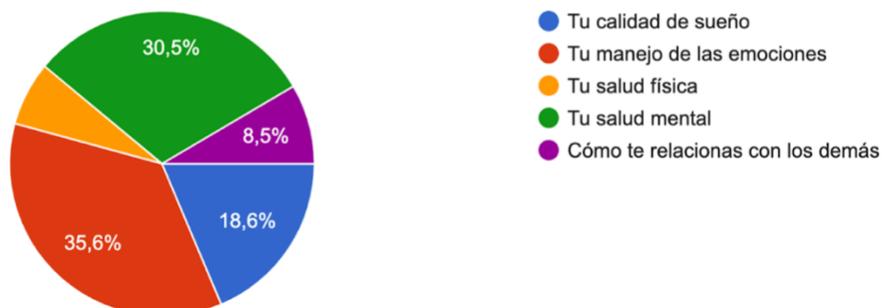
**Pregunta 10:** Cuando se te presenta un problema académico o escolar, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

El 35,6% de las estudiantes que respondieron esta pregunta, afirman que cuando se les presenta un problema relacionado con el colegio el cual les genera ansiedad, se afecta principalmente el manejo de sus emociones. El 30,5% seleccionaron la opción de que su salud mental es la que se ve principalmente afectada ante una situación de ansiedad escolar. Por otro lado, el 18,6% se identifican con la opción de que su calidad de sueño se ve significativamente afectada por aquellas situaciones escolares que les generan ansiedad, mientras que el 8,5% indican que la ansiedad producida por problemas académicos les afecta cómo se relacionan con los demás. Finalmente, el 6,8% escogieron la opción de que su salud física es lo primero que se afecta cuando se enfrentan a una situación escolar que les genera ansiedad.

**Figura 10**

Cuándo se te presenta un problema académico o escolar, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

59 respuestas



### **Análisis de la encuesta**

La mayoría de las estudiantes encuestadas (el 85%) reportaron haber sentido ansiedad frente a la presentación de pruebas nacionales e internacionales; solo el 5% indican que esta situación no les genera nada más que desinterés y no reportan haber tenido ansiedad.

Por otro lado, el 56,7% de la población encuestada dice haber tenido episodios de ansiedad, frente a la decisión de que carrera estudiar, en contraste con el 10% que afirma no haber tenido ninguno de estos episodios.

En el 58,3% de las estudiantes encuestadas afirman que el confinamiento y la alternancia afectó su preparación para iniciar el grado once debido a que sentían que no tenían las bases ni los conocimientos necesarios.

El 54,2% de las estudiantes encuestadas, dicen que cuando saben que tienen que presentar diferentes pruebas sienten que tienen suficiente tiempo para prepararse, a la vez 10,2% de las encuestadas sienten que no tienen que prepararse. Esto indica que más de la mitad de las

estudiantes encuestadas, consideran que a pesar de tener que presentar muchas pruebas, tienen el tiempo para prepararse y una minoría indica que el tiempo no es suficiente.

Por otra parte, frente a la decisión de decidir qué carrera quieren estudiar, 51,7% de las encuestadas sienten que ya saben qué quieren estudiar, pero a veces presentan dudas, en contraste con el 16,7% que siente que necesita todavía más tiempo para tomar esa decisión. Estos resultados indican que un poco más de la mitad de las estudiantes encuestadas ya tienen claro que quieren estudiar, solo pocas estudiantes afirman que aún no saben qué estudiar.

El 63,3% de la población encuestada afirma que la estrategia que más utilizan es el estudio individual, mientras que el 1,7% indican que la estrategia menos usada es practicar yoga. Estos resultados señalan que cuando las estudiantes deben presentar alguna prueba evaluativa de carácter nacional o internacional prefieren estudiar solas, en vez de practicar yoga.

El 65% de las estudiantes encuestadas creen que los factores externos, como las responsabilidades de asumir los compromisos académicos en el Colegio, tienen más incidencia en el desarrollo de ansiedad en los adolescentes, en contraste con el 35% que afirma que los factores internos tales como problemas personales y familiares tienen más incidencia. Lo que indica que la gran mayoría de las personas encuestadas les afecta mucho más los factores externos, por lo tanto, desencadenan respuestas de ansiedad.

El 78,3% de las estudiantes encuestadas indican que se sienten muy ansiosas cuando tienen que presentar una prueba evaluativa, únicamente el 30% dicen sentirse ansiosas cuando tienen que dar su opinión a un grupo de personas con un pensamiento distinto al de ellas. Estos resultados señalan que las situaciones que les generan más ansiedad a las estudiantes son las que están relacionadas con los exámenes académicos.

Por otro lado, cuando se les presenta un problema de tipo interpersonal, el cual les genera ansiedad, al 32,2% de las estudiantes encuestadas su desarrollo personal es el que se ve afectado principalmente, mientras que al 6,8% de las encuestadas se les afecta principalmente las habilidades para resolver problemas. Estos resultados muestran que es más común que el desarrollo personal se vea afectado por los problemas interpersonales los cuales les desencadenan respuestas de ansiedad, a que se vean afectadas las habilidades para solucionar dificultades.

El 35,6% de las estudiantes encuestadas afirman que cuando se les presenta un problema académico o escolar, el cual les genera ansiedad, su manejo de las emociones es lo que se ve mucho más afectado, en contraste con el 6,8% el cual indica que la salud física es lo que se afecta principalmente. Lo que indica que la ansiedad generada por problemas interpersonales, altera mucho más fácil el manejo de las emociones que el bienestar físico.

### **Organización de resultados cualitativos**

La entrevista fue realizada a tres estudiantes del grado Once del Colegio Marymount de Medellín, quienes. Para efectos del análisis de las respuestas se hace una división en dos categorías.

La primera categoría hace referencia a los factores externos e internos que generan respuestas de ansiedad e incluye todas las respuestas relacionadas con este concepto.

La segunda categoría hace referencia a la relación de las respuestas de ansiedad y el rendimiento académico, esta incluye todas las respuestas relacionadas con este concepto.

<b>Categoría 1: Factores externos e internos que generan ansiedad</b>	<b>Categoría 2: Relación de la ansiedad y el rendimiento académico</b>
<p>“El colegio en general me genera ansiedad.” (S1)</p> <p>“Cuando peleo con una amiga o mis papás y no saber como solucionar me da ansiedad.” (S1)</p> <p>“El proyecto de grado y los exámenes estandarizados requeridos para graduarse.” (S1)</p> <p>“La decisión de lo que voy a hacer con mi vida y en donde voy a estudiar.” (S2)</p> <p>“No sentirme a gusto conmigo misma y comprarme con las otras personas.” (S2)</p> <p>“Sentir que no soy suficiente para mis amigas y que prefieren estar con otras personas.”(S2)</p> <p>“Decepcionar a mis papás.” (S2)</p> <p>“Salir del colegio es un factor que me causa mucha ansiedad, en especial porque estoy esperando becas en otros países.</p>	<p>“La ansiedad no es algo que afecte positivamente tu cuerpo. Incluso afecta mayormente la salud mental. Si alguno de estos dos componentes, no están en óptimas condiciones eso se verá reflejado en las notas y en el rendimiento académico.” (S1)</p> <p>“No poder estar tranquilo, no poder dormir bien, estar enfermo frecuentemente, no hacer cosas diferentes a estudiar, no salir de la preocupación no dejan tener un desarrollo mental bueno por ende se ven afectadas las notas.” (S1)</p> <p>“Cuando no me está yendo bien en el colegio, me comienzo a comparar y a estresarme porque no hago las cosas como mis compañeras.” (S2)</p> <p>“Creo que siempre premian a las niñas a las que les va muy bien en el colegio y al no ser premiada me estreso lo cual me causa ansiedad.” (S2)</p>

<p>Siempre ha sido mi sueño, pero irme lejos sola me aterra, y me genera mucha ansiedad.” (S3)</p>	<p>“Generalmente, la ansiedad por pruebas académicas se manifiesta en personas que ya son ansiosas de por sí.” (S3)</p>
<p>“En general mi ansiedad es causada por aspectos académicos o situaciones que puedan poner en riesgo mi futuro profesional o personal.” (S3)</p>	<p>“Creo que es ese miedo al fracaso y el miedo hacia la consecuencia el que hace que se desarrolle la ansiedad y esto hace que afecte el rendimiento académico.” (S3)</p>
<p>“Una cirugía o enfermedad también me genera mucha ansiedad.” (S3)</p>	<p>“Si llegamos ansiosas a un examen o muy asustadas o no vamos a poder concentrarnos y nos vamos a bloquear fácilmente.” (S3)</p>
<p>“No salir de mi casa.” (S3)</p>	

## **Análisis de entrevistas**

### **Categoría 1: Factores externos e internos que generan ansiedad**

Las respuestas de los tres sujetos coinciden en que los factores externos que más les generan ansiedad son el colegio y sus responsabilidades y la decisión de qué estudiar y tener que enfrentarse al mundo universitario y laboral el cual desconocen. Por otro lado, también se obtuvieron respuestas similares por parte de los sujetos uno y dos con respecto a los factores internos que producen respuestas de ansiedad, estos concuerdan que los que tienen más incidencia son, conflictos o dificultades en sus relaciones interpersonales. Asimismo, el sujeto dos y tres tienen en común no sentirse bien con ellas mismas o desarrollar alguna enfermedad.

### **Categoría 2: Relación de la ansiedad y el rendimiento académico**

Los tres sujetos entrevistados concuerdan que existe una relación evidente entre las respuestas de ansiedad y el rendimiento académico. Principalmente, todos manifiestan que

cuando una persona no tiene una buena salud mental y además sufre de un trastorno de ansiedad, esto hace que la persona sea inestable, por lo tanto, es muy probable que afecte significativamente el desempeño y rendimiento académico entre otras cosas. En contraste con lo anterior es importante resaltar que en algunos casos los estudiantes desencadenan respuestas de ansiedad por el estrés y la presión académica, también por el miedo al fracaso.

### **Relaciones entre categorías**

La correlación existente entre los factores externos e internos que producen respuestas de ansiedad y la relación de la ansiedad con el rendimiento académico, consiste en una cadena de sucesos que llevan una cosa a la otra. Esta puede comenzar con los diferentes factores internos y externos que generan los episodios de ansiedad, luego esa ansiedad generada afecta el desempeño y rendimiento académico entre muchas otras cosas. También es relevante mencionar y considerar que las estudiantes pueden desarrollar respuestas de ansiedad por miedo al fracaso escolar, lo cual no siempre tiene un resultado negativo, es muy común que el rendimiento y desempeño académico sea muy bueno y se vea beneficiado por esa ansiedad escolar.

### **Interpretación**

A través de la investigación del Marco Teórico y la información obtenida de las encuestas y las entrevistas a las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín, se encuentran hallazgos semejantes. Los factores generales que afectan la salud mental de los adolescentes según fuentes confiables como la OMS son, principalmente los diferentes cambios que ocurren en la etapa de la adolescencia tanto social, emocionales y físicos. Adicionalmente, muchos adolescentes en el mundo están expuestos y deben enfrentarse a situaciones complicadas como la pobreza y la violencia las cuales también inciden en el deterioro de la salud mental.

Por otro lado, los encuestados y entrevistados expresan a más detalle los factores externos e internos que producen respuestas de ansiedad y cuáles influyen más en el desarrollo de estas, estos son; el colegio, elegir que carrera estudiar, las pruebas estandarizadas nacionales e internacionales, conflictos familiares o de amistades y problemas de autoestima o de salud. Los resultados de la encuesta y la entrevista permiten indicar que los factores externos tienen más incidencia en la manifestación de los episodios de ansiedad.

En cuanto a la relación que existe entre el desempeño académico y la ansiedad, cabe aclarar que existen varias, en primer lugar, las respuestas de ansiedad pueden surgir debido a la presión y carga académica, asimismo, el miedo al fracaso también es uno de los principales generadores de ansiedad. En segundo lugar, el rendimiento y desempeño académico puede ser influido por los episodios de ansiedad que se manifiestan por no sentirse acorde y cómodo en el aula de clase. En tercer lugar, la mayoría de los estudiantes con excelentes calificaciones, no reportan ningún trastorno de ansiedad, mientras que los resultados insuficientes son de los estudiantes que si sufren de ansiedad.

No obstante, los entrevistados también afirman que existe una evidente relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, como fue mencionado previamente ellas concuerdan que en algunas circunstancias las respuestas de ansiedad son las que afectan el desempeño académico. Pero también es muy común que el mismo estrés escolar y el miedo a fracasar académicamente, sean los factores que generan más ansiedad. Por otra parte, los encuestados indican que presentar pruebas evaluativas de carácter nacional e internacional, les genera mucha ansiedad.

La adolescencia se divide en tres etapas: la adolescencia temprana, media y tardía, la adolescencia es el periodo de tiempo en el cual las personas comienzan siendo niños y lo

terminan como adultos. Debido a esto, las responsabilidades van cambiando y son más complicadas y serias cada vez que se culmina cada una de las etapas. Por lo tanto, por medio de las habilidades blandas se pueden ejecutar y cumplir de la mejor manera estos deberes. La adquisición de estas competencias va a permitir principalmente que las personas sepan convivir pacíficamente en comunidad y que encuentren soluciones eficaces a los diferentes problemas que se presentan en la cotidianidad.

En relación con el periodo de la adolescencia y las habilidades necesarias para afrontar este, los encuestados y entrevistados dicen que la decisión de tener que elegir la carrera universitaria que quieren estudiar, les genera ansiedad debido a que está define el área laboral en la que en un futuro se van a desempeñar y de la cual van a subsistir. La razón por la que esta elección se debe hacer durante la adolescencia tardía es porque el ser humano ya en esta etapa se caracteriza por ser apto y competente para tomar este tipo de decisiones que comprometen su futuro. Para que los estudiantes tomen una decisión asertiva frente a qué carrera estudiar, necesitan como fundamento y base las habilidades blandas.

Los encuestados indican implementar ciertas estrategias ante la presentación de evaluaciones de carácter nacional e internacional estas son: estudiar sola, no dormir por estudiar hasta tarde, hacer un plan de estudios estructurado, dormir en vez de estudiar, estudiar en grupo, no estudiar, buscar ayuda de un tutor que te prepare y practicar yoga. Es evidente que aunque los sujetos hagan uso de estas estrategias para llevar a cabo una buena ejecución de estas pruebas, estas perjudican su salud mental y hacen que se manifiesten respuestas de ansiedad.

Por lo tanto, es importante también conocer e implementar estrategias internas y externas para enfrentar y disminuir la ansiedad. A la primera estrategia a la que se debe acudir para controlar o disminuir la ansiedad es buscar ayuda de un profesional en este caso de un psicólogo

o psiquiatra que tenga los conocimientos y medios para ayudarte. Otra estrategia que podrías poner en práctica es recurrir a tu familia o círculo de amigos cercano para que te brinden apoyo y acompañamiento durante este periodo de ansiedad.

Existen diferentes tipos y trastornos de ansiedad, los principales y más mencionados y analizados en esta investigación son: la ansiedad social, la ansiedad escolar, la ansiedad por separación y la ansiedad por pánico. Estos surgen en situaciones donde el ser humano no se siente cómodo, seguro o se siente amenazado o asustado. La población encuestada y entrevistada, permitió a través de sus respuestas evidenciar que tipo de situaciones que se presentan en la vida cotidiana les generan respuestas de ansiedad.

Situaciones como, presentar una prueba evaluativa, enfrentarse a algo que genera temor o que es desconocido, elegir la carrera y universidad donde quieres estudiar, presentar ante un público, integrarse a un grupo donde no conoces a nadie y dar tu opinión en un grupo de personas que piensan distinto a ti. Les generan altos niveles de ansiedad a las estudiantes del grado once del Colegio Marymount.

La población investigada ha señalado que padecer un trastorno de ansiedad, ha traído consecuencias como perjudicar la calidad de sueño, el manejo de las emociones, las habilidades sociales, el desarrollo personal, la salud física y mental, el desempeño académico y las capacidades para resolver problemas. Estas consecuencias pueden venir acompañadas de síntomas que son generados por la misma ansiedad. Estas manifestaciones somáticas pueden ser sudoración, dificultad para respirar, constipación, desmayos o desvanecimientos y palpitaciones cardíacas intensas y aceleradas.

#### **Capítulo 4: Conclusiones de investigación**

En conclusión, este trabajo da respuesta a la pregunta de investigación propuesta anteriormente mediante el objetivo general y los objetivos específicos planteados al principio de este. Para lograrlo se integra la revisión teórica descrita en el marco teórico con la metodología mixta compuesta de datos cuantitativos y cualitativos y el análisis realizado sobre las respuestas de la encuesta y la entrevista de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín.

Respecto al objetivo general presentado al inicio del trabajo, se puede concluir que la ansiedad generada por factores internos y externos, si puede incidir en el desempeño escolar y personal de estudiantes actualmente del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Esto se debe a que los episodios de ansiedad desestabilizan a las estudiantes, por lo tanto, no rinden de la mejor manera en el colegio y también interfiere en el bienestar personal, ya que en estos episodios surgen emociones muy fuertes y poco reguladas.

A lo largo de esta investigación se demostró que hay mayor incidencia de factores externos en el desarrollo de la ansiedad que de factores internos. Esto quiere decir que factores como las pruebas evaluativas, decisiones frente al futuro académico y laboral afectan mucho más a la población investigada que los problemas personales, familiares y sociales. Por otro lado, las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín afirman que la relación más evidente para ellas entre las respuestas de ansiedad producidas por factores internos o externos y el desempeño académico, es que las mismas responsabilidades escolares son las que producen la ansiedad, por la preocupación de no completar estas o el miedo a fracasar.

A más detalle, situaciones tales como presentar pruebas académicas de carácter nacional e internacional, les generan altos niveles de ansiedad a la mayoría de las estudiantes del grado

once del Colegio Marymount de Medellín. También, la decisión de tener que elegir qué carrera van a estudiar y en qué universidad, les produce respuestas de ansiedad a un gran porcentaje de la población encuestada y solamente a algunas estudiantes están tranquilas al tener que tomar esta misma decisión.

La adolescencia es una etapa esencial para la vida, puesto que es la preparación para la adultez, en este periodo de tiempo se desarrollan habilidades importantes para el presente y para el futuro. Esta se caracteriza por ser una experiencia difícil y retadora, ya que los adolescentes son sometidos a numerosos cambios drásticos, de los que no tienen control, también se enfrentan a situaciones donde se pone a prueba su responsabilidad y buena conducta. Sin embargo, por esto mismo los adultos, más específicamente padres de familia, etiquetan a los adolescentes como arrogantes, perezosos, incapaces, problemáticos e irresponsables. Porque la adolescencia no es una etapa fácil de vivir, muchos adolescentes logran pasarla y superar de manera exitosa, como otros pueden enfrentarse a varios obstáculos en el camino que los llevan a comportarse de cierta manera. La adolescencia puede ser vista como una etapa de desarrollo donde los errores son el camino para aprendizajes significativos, para formar carácter, para formarse como individuo y para adquirir habilidades necesarias para la vida.

Durante la etapa de la adolescencia se deben desarrollar las habilidades blandas, como: “tomar decisiones, resolver problemas, pensar de manera crítica y creativa, comunicarse de manera efectiva, reconocer las emociones de otros y construir relaciones saludables a nivel físico y emocional” (Guerra, 2018). Para usarlas como herramientas para compensar las respuestas de ansiedad. Las personas que tienen y hacen uso de estas competencias tienden a ser menos propensas a desarrollar un trastorno de ansiedad o a tener un mejor control de estos. Mientras que las personas que no poseen estas habilidades blandas se les puede dificultar controlar las

respuestas de ansiedad y hasta pueden permanecer estancados en estas. Adicionalmente, cuando se identifican altos niveles de ansiedad las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín suelen emplear estrategias para contrarrestar esos niveles de ansiedad.

Para concluir, y darle respuesta la pregunta de investigación, ¿Cómo factores internos y externos generan respuestas de ansiedad, que pueden tener incidencia en el desempeño escolar y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín? La manera en que factores externos e internos generan respuestas de ansiedad es por medio de situaciones de estrés o de incomodidad a las que la población investigada se ve sometida. Estos factores, especialmente los externos, influyen en el rendimiento académico y desarrollo personal.

## Referencias

- Barrell, A. (5 de Agosto de 2021). *Estrés vs. ansiedad: Cómo identificar la diferencia*. Obtenido de medicalnewstoday.com: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#:~:text=enfrentar%20el%20peligro.-,El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20reacci%C3%B3n%20del%20cuerpo%20a%20una%20amenaza,al%20conversar%20sobre%20sus%20preocupaciones.>
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). RELACIONES ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOCONCEPTO, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN CHICAS ADOLESCENTES. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 61-77.
- Castro, C. (2021-2022). *Manual de la asesora*. Medellín.
- Children's Minnesota. (2022). *LA LACTANCIA MATERNA: EL DESTETE*. Obtenido de Children's MINNESOTA: <https://www.childrensmn.org/educationmaterials/childrensmn/article/16957/la-lactancia-materna-el-destete/>
- Díaz, L. P. (julio-septiembre de 2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Departamento de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, UNAM.*, 2.
- Fernández, V. (11 de julio de 2021). *Complejo de Electra*. Obtenido de webconsultas.com: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/complejo-de-electra>
- Gantiva, C., Viveros, A., Dávila, A., & Salgado, M. (enero-junio de 2010). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS CON ANSIE. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4, 63-72.
- García, J., & Martínez, M. (Enero de 2013). ¿CÓMO SE RELACIONA LA ANSIEDAD ESCOLAR CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4, 63-76.
- Gil, P., Gómez, R., Ruiz, P., & Guil, R. (30 de abril de 2019). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN MUJERES. *INFAD REVISTA DE PSICOLOGÍA*, 4, 45-56.
- González, M., Vázquez, J., Vázquez, C., Colunga, B., & Colunga, C. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*, 8, 229-241.
- Guerra, S. P. (19 de Septiembre de 2018). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. *ABRAPEE*.
- Guerri, M. (1 de Mayo de 2021). *Etapas del desarrollo Psicosexual de Freud*. Obtenido de PsicoActiva: <https://www.p psicoactiva.com/blog/etapas-del-desarrollo-psicosexual-freud/>
- Gómez, O., Casas, C., & Ortega, R. (2016). ANSIEDAD SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA: FACTORES PSICOEVOLUTIVOS Y DE CONTEXTO FAMILIAR. 29-49.
- Kuznik, A., Hurtado, A., & Espinal, A. (2010). El uso de la encuesta de tipo social en Traductología. Características metodológicas. *MonTI. Monografías de Traducción e Interpretación*, 315-344.
- Mayo Clinic. (29 de July de 2021). *Enfermedad mental*. Obtenido de MayoClinic.org: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- Mayo Clinic. (11 de noviembre de 2021). *Trastornos de ansiedad*. Obtenido de mayoclinic.org: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- MedlinePlus. (12 de febrero de 2021). *Ansiedad*. Obtenido de medlineplus.gov: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

- Moreno, J., Escobar, A., Vera, A., Beltrán, D., & Castañeda, I. (julio-diciembre de 2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3, 109-130.
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ortega, C. E., Febles, J. P., & Estrada, V. (mayo-agosto de 2016). Una estrategia para la formación de competencias blandas desde edades tempranas. *Revista Cubana de Educación Superior*, 35.
- Ospina, F., Hinestrosa, M., Upegui, M., Guzmán, Y., & Granados, C. (7 de Diciembre de 2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Universidad de la Sabana. Bogotá, Colombia*.
- Pérez, J., & Merino, M. (2009). *Definición de ego*. Obtenido de definicion.de: <https://definicion.de/ego/>
- Rodríguez, N., Padilla, L., Jarro, I., Suárez, B., & Robles, M. (4 de Enero de 2021). Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid-19 (SARS-Cov-2). *Journal of American Health*, 4.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (Marzo de 2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3, 10-59.
- Unicef. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* Obtenido de unicef.org: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Universidad de Costa Rica. (14 de Mayo de 2019). *La actividad física estimula importantes procesos en el cerebro. Diversos estudios confirman el vínculo entre el ejercicio y este órgano*. Obtenido de Universidad de Costa Rica: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/05/14/que-sucede-en-nuestro-cerebro-cuando-hacemos-ejercicio.html>
- Vázquez, L., Clara, M., Céspedes, S., Ceja, S., & Pacheco, E. (Enero-Marzo de 2022). Estudio sobre habilidades blandas en estudiantes universitarios: el caso del TECNM Coatzacoalcos. *IPSA Scientia, revista científica multidisciplinaria*, 7, 10-25.

## Anexos

### Anexo 1- Entrevistas

Sujeto 1

- 1. ¿Si presentar una prueba evaluativa de carácter nacional o internacional te genera ansiedad, qué estrategias implementas para controlarla?**

Cuando sé que tengo exámenes importantes o pruebas siempre me da ansiedad y estrés. Por lo general no paro de comer y siempre tengo hambre, a veces no logro dormir por pensar en ese tipo de exámenes. Las estrategias que implementó para reducir esa ansiedad que me generan esas pruebas son: hacer ejercicio, comer, cumplir con mis responsabilidades del colegio para estar ocupada. Realizó todas estas con el objetivo de despejar mi mente de todo ese estrés y enfocarme en otras cosas distintas a esos exámenes.

- 2. ¿Consideras que existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico?**

**Por Favor explica tu respuesta**

En mi opinión, claro que sí. La ansiedad no es algo que afecte positivamente tu cuerpo. Incluso afecta mayormente la salud mental. Si alguno de estos dos componentes, no están en óptimas condiciones eso se verá reflejado en las notas y en el rendimiento académico. No poder estar tranquilo, no poder dormir bien, estar enfermo frecuentemente, no hacer cosas diferentes a estudiar, no salir de la preocupación no dejan tener un desarrollo mental bueno por ende se ven afectadas las notas.

- 3. ¿Qué factores internos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?**

Cuando siento que mis relaciones personales no están muy bien. Cuando peleo con una amiga o mis papás y no saber como solucionar me da ansiedad

**4. ¿Qué factores externos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?**

El colegio en general me genera ansiedad. Pero en específico, el proyecto de grado y los exámenes estandarizados requeridos para graduarse.

**5. En tu opinión, ¿influyen más los factores internos o externos en el desarrollo de ansiedad?**

Yo diría que influyen más los factores externos sobre todo el colegio.

**Sujeto 2**

**1. ¿Si presentar una prueba evaluativa de carácter nacional o internacional te genera ansiedad, qué estrategias implementas para controlarla?**

Cuando presenté una prueba de carácter internacional o nacional, esta me produce mucha ansiedad y para controlar esta ansiedad lo que hago muchas veces es llorar.

Aparte, trato de estudiar con un grupo de amigas o sola y si no entiendo, pido ayuda.

**2. ¿Consideras que existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico?**

**Por Favor explica tu respuesta**

Sí, creo que cuando no me está yendo bien en el colegio, me comienzo a comparar y a estresarme porque no hago las cosas como mis compañeras. Creo que siempre premian a las niñas a las que les va muy bien en el colegio y al no ser premiada me estreso lo cual me causa ansiedad.

**3. ¿Qué factores internos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?**

Sentir que no soy suficiente para mis amigas y que prefieren estar con otras personas. Decepcionar a mis papás. No sentirme a gusto conmigo misma y comprarme con las otras personas.

**4. ¿Qué factores externos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?**

El colegio y su exigencia. La decisión de lo que voy a hacer con mi vida y en donde voy a estudiar. Si voy a ser buena en lo que hago y si estoy siguiendo el camino correcto.

**5. En tu opinión, ¿influyen más los factores internos o externos en el desarrollo de ansiedad?**

Creo que es una combinación de ambas cosas, ya que unas influyen en las otras. Hay días en los que tengo más conflictos conmigo misma y otros días en los que tengo más problemas con los demás.

Sujeto 3

**1. ¿Si presentar una prueba evaluativa de carácter nacional o internacional te genera ansiedad, qué estrategias implementas para controlarla?**

Generalmente, no puedo dormir bien. Puedo dormir tan solo 2 o 3 horas, o nada incluso. Así que para poder llegar al otro día a la prueba me toca tomarme una pastilla para dormir, lo cual no es bueno del todo, porque me quedé con un poco de sueño al otro día y creo que eso afecta mi rendimiento en la prueba.

**2. ¿Consideras que existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico?**

**Por Favor explica tu respuesta**

Si creo que existe una ansiedad, pero no en todas las personas. Generalmente, la ansiedad por pruebas académicas se manifiesta en personas que ya son ansiosas de por sí. Sin embargo, considero que es la forma en que el colegio trata a las estudiantes el cual genera ansiedad. Estamos acostumbradas a que todo gire al rededor de una nota o un resultado, crecimos con ese sistema, en el que siento que eres determinada por un número. Crecimos con la idea de que si no ganábamos iban a haber consecuencias, y que

no íbamos a tener la oportunidad para recuperar aquel trabajo o examen que perdimos. Creo que es ese miedo al fracaso y el miedo hacia la consecuencia el que hace que se desarrolle la ansiedad y esto hace que afecte el rendimiento académico. Si llegamos ansiosas a un examen o muy asustadas o no vamos a poder concentrarnos y nos vamos a bloquear fácilmente.

**3. ¿Qué factores internos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?**

Por lo general no me da tanta ansiedad los problemas que tengo con mi familia o mis amigas. Emocionalmente, no soy muy dependiente de las personas. Sí debo aceptar que me entristece pelear con ellos, pero, si no fue nada muy drástico, no son cosas que me generan ansiedad.

**4. ¿Qué factores externos te llevan a desarrollar respuestas de ansiedad?**

Por lo general, los factores externos son situaciones totalmente nuevas para mí. Me cuesta mucho adaptarme a los cambios y salir de mi zona de confort, pues soy una persona muy cuadrículada, a quien le gusta seguir rutinas y tener un futuro predeterminado. Salir del colegio es un factor que me causa mucha ansiedad, en especial porque estoy esperando becas en otros países. Siempre ha sido mi sueño, pero irme lejos sola me aterra, y me genera mucha ansiedad. Una cirugía o enfermedad también me genera mucha ansiedad, ya que eso significa que también tendré que cambiar mis rutinas, no podré hacer ejercicio, o comer de la manera a la que estoy acostumbrada, incluso no salir de mi casa (que es otro factor que me genera mucha ansiedad) influyen en mi estado de ánimo.

**5. En tu opinión, ¿influyen más los factores internos o externos en el desarrollo de ansiedad?**

Yo creo que no es que uno tenga más importancia que el otro considero que esto depende de cada persona. Por ejemplo, soy muy cercana a una persona que le afectan más los problemas externos. Ella se descompone fácilmente luego de una pelea con alguien cercano a ella he incluso algunas veces esto le ocasiona problemas y enfermedades no solamente mentales y emocionales, sino que también físicas. Por otro lado, yo no me dejo influenciar tan fácilmente por problemas con las demás personas. En general mi ansiedad es causada por aspectos académicos o situaciones que puedan poner en riesgo mi futuro profesional o personal.

## Anexo 2- Encuesta

# Investigación sobre la ansiedad en estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín

La siguiente encuesta es una estrategia que apoya el trabajo de investigación sobre cómo factores internos y externos generan respuestas de ansiedad, que tienen incidencia en el desempeño escolar y personal de las estudiantes del grado once del Colegio Marymount de Medellín. Las respuestas serán exclusivamente usadas para fines académicos de la estudiante Alejandra López Valencia del grado 11 del colegio Marymount de Medellín.

Agradezco su colaboración al responder las preguntas.

Debido a que en el grado once se deben realizar varias pruebas evaluativas de carácter internacional y nacional, esta situación te genera:

- Ansiedad
- Tranquilidad
- Necesidad de planear
- Desinterés, no te importa

...

En el grado once tienes la tarea de decidir qué carrera debes elegir para estudiar. Esta decisión te genera:

- Ansiedad
- Tranquilidad
- Necesidad de indagar
- Desinterés, no te importa

...

El hecho de haber estado en confinamiento y alternancia debido a la pandemia, sientes que al llegar al grado once:

- No tenías las bases necesarias para este año escolar
- Estabas tranquila y confiada con los conocimientos que adquiriste el año anterior
- Se te dificultaba reincorporarte en las aulas de clase y convivir con tus compañeras de nuevo.
- La pandemia no te afectó

Cuando sabes que debes enfrentarte a presentar varias pruebas, tú sientes:

- Que estás preparada
- Que tienes suficiente tiempo para prepararte
- Que no tienes necesidad de prepararte
- Desinterés, no te importa

...

Frente a la decisión de decidir qué carrera quieres estudiar, tú sientes:

- Que tienes la habilidad para tomar la decisión correcta
- Qué necesitas más tiempo para tomar tu decisión
- Que ya sabes que quieres estudiar, pero a veces dudas
- No sientes, ni haces nada al respecto

...

Cuándo debes presentar alguna prueba evaluativa de carácter nacional o internacional, tú:

- Haces un plan de estudios estructurado con anterioridad, para tener suficiente tiempo para estudiar.
- Practicas yoga, para liberar la tensión que generan estos exámenes
- Buscas ayuda de un tutor, para estar suficientemente preparada
- Decides no estudiar
- Prefieres estudiar sola
- Prefieres estudiar en grupo
- Te encuentras en un estado constante de ansiedad y no haces nada
- Aunque debas estudiar, respetas tus rutinas de sueño ya que no son negociables
- Por estudiar demasiado, no duermes, ni descansas bien
- Te enfermas

...

¿Qué factores crees que tienen más incidencia en el desarrollo de ansiedad en los adolescentes, los de carácter interno o externo?

- Factores internos: problemas personales y familiares
- Factores externos: colegio, responsabilidades académicas
- Otra...

...

Tiendes a sentirte más ansiosa ante situaciones donde:

- Tienes que presentar una prueba evaluativa
- Tienes que elegir la carrera y universidad donde quieres estudiar
- Tienes que integrarte a un grupo donde no conoces a nadie
- Tienes que presentar ante un público
- Tienes que dar tu opinión en un grupo de personas que piensan distinto a ti
- Un ser querido se aleja de ti
- Tienes que enfrentarte a una situación que te genera temor
- Tienes que enfrentarte a una situación desconocida

Cuando se te presenta un problema de tipo interpersonal, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

- Tu desempeño académico
- Tu desarrollo personal
- Tus habilidades sociales
- Tus habilidades para resolver problemas
- Tu calidad de sueño

Cuándo se te presenta un problema académico o escolar, el cual te genera ansiedad, se afecta principalmente:

- Tu calidad de sueño
- Tu manejo de las emociones
- Tu salud física
- Tu salud mental
- Cómo te relacionas con los demás