Sección Investigación

Comprensión de la vivencia de ansiedad de un universitario a partir de sus dimensiones del ser

Understanding a university student's anxiety experience from the perspective of his or her personal dimensions

Amelia Del Cristo Eljadue Rizcala, Daniela Tijera Beltrán,
Brianyis Mileth Quintero Patiño
Cartagena, Colombia
Semillero de investigación Eclosión Existencial

Resumen
El presente análisis de caso fue realizado en el semillero de investigación Eclosión Existencial en la ciudad de Cartagena entre 2022-2023, y corresponde a una investigación rigurosa de fuentes de información que tienen como base principal la psicología desde una perspectiva humanista existencial. Su propósito es comprender la vivencia de ansiedad de un universitario a partir de sus dimensiones del ser desde el enfoque fenomenológico en psicología existencial. Se empleó una metodología de enfoque cualitativo con un muestreo intencional según las características de la muestra. Para respetar la confidencialidad de la información obtenida sobre los datos personales del sujeto, se le colocó un seudónimo (Sofía) siguiendo los postulados establecidos en la Ley 1090 de 2006. A partir de este análisis, la vivencia de ansiedad presente en un universitario se visibiliza teniendo en cuenta las cuatro dimensiones del ser (*Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt, Überwelt*) que se ven afectadas por la sobrecarga laboral y académica.

Palabras claves
ansiedad, dimensiones del ser, psicología existencial, universitario.

Abstract
The present case analysis was realized in the research seedbed Eclosión Existencial in the city of Cartagena between 2022-2023, and corresponds to a rigorous investigation of sources of information that have as main base the psychology from an existential humanistic perspective.
Its purpose is to understand the experience of anxiety of a university student from its dimensions of being from the phenomenological approach in existential psychology. A qualitative approach methodology was used with a intentional sampling according to the characteristics of the sample. In order to respect the confidentiality of the information obtained about the subject's personal data, a pseudonym (Sofia) was used, following the postulates established in Law 1090 of 2006. From this analysis, the experience of anxiety present in a university student is made visible taking into account the four dimensions of being (*Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt, Überwelt*) that are affected by work and academic overload.

Keywords
anxiety, dimensions of being, existential psychology, university student.

Introducción

Se considera que, el ámbito donde más se han realizado investigaciones sobre los efectos de la ansiedad, probablemente sea el académico (Gutiérrez, 1996, p. 174), esto es porque, la ansiedad ha sido objeto de amplios estudios que se preocupan por la relación que existe entre las diversas dificultades que presenta un estudiante universitario y cómo estas pueden afectar de forma negativa su desempeño académico (Díaz & Castro, 2020, p. 28).
Dicho lo anterior, es importante atender esta situación que impacta negativa y directamente en el rendimiento académico de los universitarios que presentan signos y síntomas de ansiedad. Por otra parte, el Estudio Nacional de Salud Mental realizado en Colombia reportó que, el 9.1% de los colombianos han presentado trastornos mentales, con una prevalencia en los hombres de 8.2% y en las mujeres de 10.1%, no obstante, los trastornos de ansiedad dentro de este estudio tuvieron un porcentaje del 2.4% en la muestra evaluada (Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud], 2015, pp. 239, 241).
Los jóvenes matriculados por primera vez en una universidad comprenden edades entre los 15 y 26 años aproximadamente, lo cual corresponde a las etapas evolutivas de la adolescencia y la juventud donde, según la Organización Mundial de la Salud (2023), se experimenta un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial que influye en la forma en cómo sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno (OMS, párr. 2). Es por ello

que, los universitarios constituyen un grupo de riesgo con mayor tendencia a padecer niveles significativos de ansiedad debido a los factores psicosociales que se presentan durante esta fase de sus vidas; sin omitir las demandas académicas y el elevado estrés que se genera al estar inmersos dentro de contextos educativos (Cardona et al., 2015, p. 79).

Marco teórico

La ansiedad, al igual que la depresión, se consideran los desórdenes psicológicos con mayor número de registros en los centros de salud en la población mundial pero, con más presencia en los universitarios, siendo los principales motivos de consulta atendidos a través de los servicios de Bienestar Universitario. Esta alta prevalencia de ansiedad puede ser generada por exigencias académicas, las cuales pueden traer consigo afectaciones negativas como: pérdida del control, deserción o abandono académico, bajo rendimiento, entre otras (Agudelo et al., 2008, p. 34).

Siguiendo esta misma línea, la ansiedad se define como un mecanismo de defensa fisiológico que aparece ante una amenaza, la cual puede generar sensaciones desagradables como: preocupación, irritabilidad, inquietud, hipervigilancia o agitación. También puede convertirse en una patología cuando la respuesta es incontrolable o persistente (Chacón et al., 2021, pp. 27-28).

Desde la psicología humanista existencial, la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto e indefinido que se produce por un temor impreciso carente de objeto exterior (Rojas, 2014, pp. 25-26). Por ello, la ansiedad puede provocar una distorsión en el sujeto, es decir, se presentan alteraciones a nivel psicológico y conductual. Sierra et al. (2003) mencionan que, la ansiedad es una parte de la existencia humana y todas las personas sienten un grado moderado de la misma, esta se entiende entonces, como una respuesta adaptativa (p. 14) pero, cuando las personas se sienten incapaces de preservar o afirmar aquello que es significativo para ellas, la ansiedad no se presenta como una experiencia constructiva, sino como una experiencia dolorosa (De Castro, 2005, pp. 70-71).

May (2000) realiza la diferenciación entre ansiedad neurótica y ansiedad normal. La ansiedad normal (o constructiva) es aquella que no implica represión y puede enfrentarse conscientemente, mientras que, la ansiedad neurótica (o destructiva) es una reacción desproporcionada a la amenaza, presenta bloqueos en la actividad y la conciencia, implica represión y otras formas de conflicto intrapsíquico (pp. 87-88). En otras palabras, la ansiedad neurótica aparece cuando la persona es incapaz de enfrentar una crisis en su crecimiento que amenaza sus valores. La ansiedad neurótica es entonces, el resultado final de una ansiedad normal previa que no fue enfrentada (May, 2000, p. 88).

En cuanto a los supuestos básicos, Yalom (1984) alude que, la muerte es una fuente primordial de angustia y, el miedo a morir genera ansiedad, ya que el ser humano consume una parte considerable de su propia energía vital en la tarea de negar la muerte (pp. 47, 61-62). Para la definición de libertad, De Castro (2011) refiere que, es la capacidad que tiene una persona de ser consciente sobre sí misma como un individuo que siente, piensa y actúa. Esta libertad se presenta como una característica de la existencia y como una cualidad de la persona consciente que actúa constructivamente desde su propio centro, que pretende tomar decisiones a partir del conocimiento de sí misma (p. 62). Por ende, la libertad, desde este punto, significa estar en el mundo y asumir la existencia de forma completa (De Castro, 2011, pp. 58, 60). El aislamiento, por su parte, implica una separación del individuo con el mundo o una separación de alguna parte de sí mismo pero, por debajo de esas separaciones, subyace un aislamiento básico que pertenece a la existencia, un aislamiento que persiste aunque se establezcan relaciones significativas con otros individuos. Así, “el aislamiento existencial es un golfo intransitable que separa a uno de todos los demás seres” (Yalom, 1984, p. 427).

Cabe aclarar que, ninguna relación puede eliminar el aislamiento pero, la soledad que se produce al estar aislado puede compartirse (Yalom, 1984, p. 437). Aquí, la ansiedad está presente en las relaciones, aunque se tenga consciencia de sí mismo y de los otros, el ser humano es el único responsable de su propia vida. Por último, con respecto al supuesto básico sobre la carencia de sentido, Yalom (1984) menciona que, “el ser humano necesita un significado”, el cual le permita construir metas, valores e ideales que doten de sentido su propia vida para que pueda vivirla a plenitud y con entusiasmo (p. 505) pero, cuando estos significados no son lo suficientemente firmes para soportar la propia vida, la ansiedad emerge por el deseo de buscar un significado en un universo carente de sentido (Yalom, 2002).

Además, Gonzáles (2021) hace referencia que “el ser humano presenta una paradoja”, es decir, está inmerso en el mundo sin poder evitarlo (p. 90). Dicho de otra manera, el hombre no es sólo un objeto que hace parte del mundo y al cual debe adaptarse, sino también, un sujeto capaz de constituir y formar consciente e intencionalmente su propio mundo para darle sentido (De Castro, 2011, p. 32).

En congruencia con lo anterior, Emmy van Deurzen a partir de los postulados que expone Heidegger considera que, el *Dasein* contiene las tres dimensiones conocidas (*Umwelt*, *Mitwelt* y *Eigenwelt*) e incluye una cuarta dimensión (*Überwelt*) que aporta un carácter original al análisis completo del ser en el mundo (Martínez, 2011, p. 14). A continuación, se describen las cuatro dimensiones del *Dasein*:

El *Umwelt* o la dimensión física está integrada por el mundo de los instintos y cómo el sujeto se relaciona con lo que le rodea, por lo que, la experiencia se da y se configura a partir del cuerpo (Gonzáles, 2021, p. 91). En esta dimensión se encuentran aspectos químicos y biológicos de la naturaleza, la fisiología del cuerpo, temáticas como la procreación, el desarrollo físico (y posterior deterioro), y las adicciones (Martínez, 2011, p. 15). Mediante el cuerpo, la persona vive, camina y proyecta el siguiente movimiento, es decir, el cuerpo tiene una disposición previa hacia lo que quiere realizar. Es por ello que,

dividir o fragmentar la percepción sería reducir únicamente la experiencia a procesos, dejando a un lado la experiencia del cuerpo ante el ambiente (Gonzáles, 2021, p. 91).

El *Mitwelt* o la dimensión social es la forma en la que el ser humano responde a la cultura y la civilización, así como lo socioeconómico, las instituciones políticas y religiosas, la raza a la que pertenece y a las que no), la ley y el sistema legal, las diferencias de género, los diferentes grupos de edad, etc. En esta dimensión el lenguaje y la comunicación se expresan a través de los roles que la persona adopta en sus relaciones interpersonales (Martínez, 2011, p. 16). A través del lenguaje y sus símbolos el ser humano se conecta con los otros, es decir, las personas se acercan afectivamente al otro superando la distancia física. Esta cercanía es la que brinda esa sensación de unidad e identidad dentro de un colectivo, lo cual hace sentirse parte del mundo (Gonzáles, 2021, p. 91).

El *Eigenwelt* se refiere a la dimensión psicológica o personal del ser humano, mediante la cual se integran el mundo biológico y social del individuo, pero, la estructura psicológica se encuentra dentro de un contexto establecido que actúa como marco de referencia para su desarrollo (Gonzáles, 2021, p. 91). En esta dimensión, el individuo se relaciona consigo mismo y con aquello que involucra en su esfera de intimidad, incluye la identidad, tanto las experiencias pasadas, recuerdos e historia personal como las posibilidades, deseos y expectativas del futuro, fortalezas, debilidades, lo que la persona se dice a sí misma (autoapoyo, autoengaño, autoconcepto y autoestima), la autenticidad e inautenticidad, la angustia que experimenta ante el compromiso, la depresión, el duelo y los sueños (Martínez, 2011, p. 18).

El *Überwelt* o dimensión espiritual está relacionada con los significados (y los sistemas de significados), con lo desconocido, lo que va más allá del propio sujeto, con la filosofía personal de vida, los asuntos políticos y la ideología. Muchas personas se relacionan con la existencia aportando significados provenientes de algún sistema de creencias preestablecido, como puede ser una religión (Martínez, 2011, pp. 19-20).

Finalmente, el presente estudio de caso tributa a la línea de investigación de neurociencias y cognición, particularmente a la sublínea de psicología clínica y de la salud, mediante la cual permitió la producción de nuevo conocimiento científico para la psicología y, además, contribuyó al desarrollo de prácticas clínicas en el marco de este enfoque. De igual manera, a través del análisis de este estudio se dio respuesta a la siguiente pregunta problema: ¿cómo es la vivencia de ansiedad de un universitario a partir de sus dimensiones del ser?

Metodología

1. Objetivo General

Comprender la vivencia de ansiedad de un universitario a partir de sus dimensiones del ser desde la perspectiva existencial.

2. Objetivos Específicos

2.1. Describir cómo es la vivencia de ansiedad de un universitario.

2.2. Identificar cómo se relaciona el universitario con su vivencia de ansiedad.

2.3. Analizar el significado implicado en la vivencia de ansiedad de un universitario.

3. Enfoque y Tipo de Estudio

Se empleó un estudio de caso único con un enfoque cualitativo, el cual fue útil para afinar las preguntas orientadoras y revelar nuevas interrogantes en el proceso de recolección de información e interpretación de las unidades de sentido presentes en el universitario (Hernández et al., 2014, p. 7).

4. Muestra y Tipo de Muestra

La muestra estuvo compuesta por un universitario (seudónimo: Sofía) de la ciudad de Cartagena-Colombia. En cuanto al tipo de muestra empleada fue intencional, ya que se seleccionó a partir de las características que más convenía para la construcción de la presente investigación (Otzen & Manterola, 2017, p. 230), y mediante el método fenomenológico hermenéutico poder captar el fenómeno, es decir, comprender la experiencia de la persona tal como se presenta para tratar de encontrar el significado que esta le da a la situación específica en la que se encuentra, antes de preocuparse por buscar las causas del mismo (De Castro et al., 2007, p. 56).

5. Técnica Para la Recolección de Información

La información se recolectó mediante la entrevista abierta que, según Bleger (1964), permite una "investigación más amplia y profunda de la personalidad del entrevistado" (p. 2). Además, se hace fundamental aclarar que, las entrevistas se realizaron con el método fenomenológico hermenéutico para explorar la conciencia de la persona, profundizar en su experiencia, entender el modo de percibir la vida a través de dichas experiencias y los significados que la rodean (Fuster, 2019, p. 205). Se llevaron a cabo un total de tres encuentros, donde la participante respondió a las siguientes preguntas orientadoras: ¿cómo es la vivencia de ansiedad?, ¿cómo se relaciona con la vivencia de ansiedad?, y ¿cuál es el significado implicado en la vivencia de ansiedad?

6. Procedimiento Para el Análisis

Teniendo en cuenta la transcripción de las entrevistas previamente realizadas, se identificaron las unidades de sentido, se interpretaron los resultados y se construyeron matrices de análisis a partir del enfoque fenomenológico hermenéutico. Lo anterior permitió la sistematización de la información obtenida en base a las preguntas orientadoras, las cuales sirvieron para la triangulación hermenéutica desde los diferentes puntos teóricos que soportan la discusión y conclusiones del presente estudio.

7. Resultado

Tabla 1. Matriz de análisis 1. ¿Cómo es la vivencia de ansiedad?

Categoría de análisis	Subcategoría de análisis	Unidad de sentido
Sintomatología de la ansiedad	Síntomas físicos (*Umwelt o dimensión física*)	*"… he sentido mucho cansancio físico y eso hace que no tenga ganas de hacer nada… me da mucho dolor en las articulaciones…"*
Sintomatología de la ansiedad	Síntomas psicológicos (*Umwelt o dimensión física*)	*"… puede que esté muy agotada emocionalmente pero siempre, siempre se me va a reflejar en el cuello y los hombros todo el tiempo, y eso hace de que me sienta muy enfurecida porque no lo quiero sentir…"*
Situación foco de la ansiedad	Afirmación del proyecto personal (*Eigenwelt o dimensión psicológica)*	*"… lo que me obliga a cumplir con mis obligaciones es más que todo laboral, trabajo, debo trabajar, con eso estudiar… y mi trabajo hace que yo pague mi universidad…"*
Situación foco de la ansiedad	Experiencia del no ser (*Mitwelt o dimensión social*)	*"… mi mamá me tenía en un altar, entonces yo cumplía sus expectativas y eso no me hacía sentir bien de cierta forma…"*
Situación foco de la ansiedad y relación experiencial	Supuesto básico de aislamiento interpersonal	*"… siempre me he alejado de mis amigos porque mi tiempo no lo permite por más que quiera…"*
Situación foco de la ansiedad y relación experiencial	Supuesto básico de responsabilidad	*"… nadie quiere tener trabajo para pagar sus estudios, o sea es muy complicado trabajar y estudiar al mismo tiempo, no es una carga para mí estudiar sino pagarlo…"*

Nota. Formato de tabla elaborado por autores e información obtenida de las entrevistas realizadas.

Tabla 2. *Matriz de análisis 2. ¿Cómo se relaciona con la vivencia de ansiedad?*

Categoría de análisis	Subcategoría de análisis	Unidad de sentido
Enfrentamiento de la situación generadora de ansiedad	Ansiedad de tipo constructiva	*"… me hago creer a mí misma que soy capaz de las cosas y de que quiero seguir… la forma de motivarme es siempre mis estudios y lo he hecho durante tres semestres, cuatro semestres que los he pagado, lo voy a seguir haciendo ¿me entiendes? Esa es mi motivación, de que yo puedo y está en mis manos si seguir o no…"*
Enfrentamiento de la situación generadora de ansiedad	Ansiedad de tipo destructiva	*"… no lo enfrento, simplemente lo evito, me miento a mí misma. Trabajo pero estoy cansada, estudio pero cansada, pero lo hago y no me importa si estoy cansada…"*

Nota. Formato de tabla elaborado por autores e información obtenida de las entrevistas realizadas.

Tabla 3. *Matriz de análisis 3. ¿Cuál es el significado implicado en la vivencia de ansiedad?*

Categoría de análisis	Subcategoría de análisis	Unidad de sentido
Significado implicado en la vivencia de ansiedad	Valores centrales sobre el sentido de la vida (*Überwelt o dimensión espiritual*)	*"… simplemente ya lo dejé a un lado, ya mi ámbito espiritual ya no… yo antes era muy devota, o sea en mi vida caminaba a lo que me decía la religión… Y más adelante pues ya entendí que no, que yo podría coger mi rumbo sin remordimiento… sin miedo a ser juzgada…"*
Significado implicado en la vivencia de ansiedad	Valía personal desde la perspectiva de otro individuo (*Eigenwelt o dimensión psicológica y Mitwelt o dimensión social*)	*"… yo siento que sin él yo no puedo seguir porque Martín desde que llegó a mi vida siempre me demostró que podía contar con él en todos los aspectos de mi vida entonces si eso se llegase a romper en estas instancias de mi vida creo que sí tendría un colapso porque Martín es muy importante para mí… en varios de mis objetivos personales está incluido él…"*

Nota. Formato de tabla elaborado por autores e información obtenida de las entrevistas realizadas.

Discusión

Sofía es una joven universitaria de 20 años que se encuentra cursando una carrera de pregrado en la ciudad de Cartagena-Colombia, quien aceptó participar de este estudio de forma voluntaria firmando un consentimiento para realizar de forma idónea la presente investigación, y mantener la confidencialidad de los datos suministrados por la participante, teniendo en cuenta los postulados establecidos en la Ley 1090 de 2006 del Código Deontológico y Bioético.

El análisis de los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas para el abordaje del presente estudio dio respuesta al objetivo general, el cual busca comprender la vivencia de ansiedad de un universitario a partir de sus dimensiones del ser desde el método fenomenológico hermenéutico en psicología existencial.

En los siguientes párrafos se detallan los resultados obtenidos en cada uno de los objetivos específicos expuestos dentro de este estudio según cada pregunta orientadora:

De acuerdo con el primer objetivo específico enfocado a **describir cómo es la vivencia de ansiedad de un universitario** y, además, corresponde a la primera pregunta orientadora (ver en la Tabla 1), se evidencian síntomas de ansiedad de orden físico cuando Sofía refiere: *"… he sentido mucho cansancio físico y eso hace que no tenga ganas de hacer nada… me da mucho dolor en las articulaciones…"*. La ansiedad provoca en ella reacciones tanto físicas como psicológicas que no son fáciles de manejar, no obstante, cuando la ansiedad es persistente puede generar dolores musculares y otras enfermedades psicosomáticas (Rojas, 2014, p. 30), sumado a esto, la desmotivación indica un agotamiento físico debido a la sobrecarga laboral y académica que Sofía presenta.

Por otro lado, se evidencia una sintomatología de carácter psicológico cuando Sofía menciona lo siguiente: *"… puede que esté muy agotada emocionalmente pero siempre, siempre se me va a reflejar en el cuello y los hombros todo el tiempo, y eso hace de que me sienta muy enfurecida porque no lo quiero sentir…"*. Otros síntomas que aparecen están relacionados con la sensación de que va a suceder algo malo, dificultades para concentrarse, dificultad para conciliar el sueño e irritabilidad (Reyes, 2005, p. 15).

En la vivencia de ansiedad se integra al organismo, que es el cuerpo, el mundo interior de Sofía y lo que le rodea, para así conformar un sistema que no pueden ser comprendidos de manera aislada (Ostachuk, 2013, párr. 50). Por ello, la dimensión identificada en este punto es el *Umwelt*, puesto que está asociada de manera directa a la vivencia de Sofía a partir de las reacciones de su cuerpo con respecto a sus propias experiencias y síntomas que describe durante las entrevistas, los cuales son aspectos que se configuran al momento de estar inmersa en la situación generadora de ansiedad.

Sofia señala: *"… lo que me obliga a cumplir con mis obligaciones es más que todo laboral, trabajo, debo trabajar, con eso estudiar… y mi trabajo hace que yo pague mi universidad…"*. Este fragmento deja ver que la situación foco de ansiedad es la necesidad que tiene Sofía por afirmar su proyecto personal, poder trabajar para pagar sus estudios y terminar su carrera para ser una profesional, donde va creando su propio proyecto vital a partir de su relación con su existencia y sus condiciones de vida (Angarita & Castro, 2002, p. 2). En este sentido, Sofía está inmersa en la búsqueda y afirmación de su proyecto de vida, aún con la falta de seguridades y riesgo implícitos en ello, se enfrenta de cara con la posibilidad tanto de un sin sentido como de crear algún sentido altamente gratificante (Angarita & Castro, 2002, p. 5). Así, el *Eigenwelt*, se evidencia por la relación que tiene Sofía para tomar conciencia sobre sí misma, de estar en el mundo y de crear significados personales (Tobón & Correa, 2022, p. 175).

Otra situación foco de ansiedad identificada en la vivencia de Sofía es: *"… mi mamá me tenía en un altar, entonces yo cumplía sus expectativas y eso no me hacía sentir bien de cierta forma…"*. Teniendo en cuenta este fragmento, la ansiedad surge porque Sofía no tiene un significado lo suficientemente robusto para orientar su propia vida, por tanto, emerge la experiencia del no ser (Yalom, 2002, p. 149), ya que ella no puede sostenerse a sí misma, a tal punto de obligarse a cumplir las expectativas de su mamá, las cuales no dotan de sentido su existencia. En relación a lo anterior, en la dimensión social o *Mitwelt* se examinan las emociones que se derivan de las relaciones con otros. Sofía se expresa a través de los roles que adopta en sus relaciones interpersonales, las cuales la hacen ser parte del mundo (Estrada, 2018, p. 48).

Ahora bien, la relación experiencial con el supuesto básico de aislamiento se puede denotar en el siguiente fragmento: *"… siempre me he alejado de mis amigos porque mi tiempo no lo permite por más que quiera…"*. Las exigencias laborales y académicas no permiten que Sofía tenga tiempo para compartir con otras personas, es por eso que, se resalta el aislamiento desde el nivel interpersonal, el cual imposibilita la existencia de una interacción social gratificante (Yalom, 1984, p. 425). Esto se convierte en una fusión de sentimientos de soledad y desamparo que son una respuesta emocional que se produce por el deseo de obtener contacto, puesto que, es incapaz de captar activamente el mundo y a las personas que le rodean (Yalom, 1984, p. 430).

Otro fragmento en el cual Sofía se relaciona experiencialmente con el supuesto básico de responsabilidad es cuando expresa: *"… nadie quiere tener trabajo para pagar sus estudios, o sea es muy complicado trabajar y estudiar al mismo tiempo, no es una carga para mí estudiar sino pagarlo…"*. Dado que, cada individuo es responsable de su propia vida, de lo que hace, de lo que ignora, así como de lo que prefiere atender, pues las decisiones que toma para afrontar su experiencia son determinantes para definir en gran medida cómo vivencia (De Castro et al., 2012, p. 401). En este caso, Sofía reconoce que, para poder pagar la universidad debe seguir trabajando pero, al

mismo tiempo, esto se convierte en una experiencia de sobrecarga que le genera culpa neurótica, la cual emerge al renunciar al deseo de ser una profesional sin tener que trabajar, es decir, una renuncia que es por un motivo mejor (Schejtman, 2008, p. 239). Por lo que, ella debe asumir la responsabilidad de las decisiones que ha tomado para lograr su proyecto personal e incluso comprender que sus decisiones contribuyen a su aflicción para afirmar aquello que desea (Yalom, 2002, p.155).

Con respecto al segundo objetivo específico que da respuesta a la segunda pregunta orientadora (ver en la Tabla 2) y, busca **identificar cómo se relaciona el universitario con su vivencia de ansiedad**, se evidencia en Sofía una ansiedad constructiva al manifestar: *"… me hago creer a mí misma que soy capaz de las cosas y de que quiero seguir… la forma de motivarme es siempre mis estudios y lo he hecho durante tres semestres, cuatro semestres que los he pagado, lo voy a seguir haciendo ¿me entiendes? Esa es mi motivación, de que yo puedo y está en mis manos si seguir o no"*. May (1977) define la ansiedad constructiva como aquella reacción que no es desproporcionada a la amenaza objetiva, esta no requiere mecanismos de defensa neuróticos para su manejo y puede ser confrontada a nivel consciente (p. 209). Sofía se predispone de forma positiva para continuar trabajando y pagando sus estudios con su salario, además, hay una motivación intrínseca que le permite impulsar su comportamiento hacia lo que quiere lograr.

Del mismo modo, Sofía presenta una ansiedad destructiva al mencionar: "… no lo enfrento, simplemente lo evito, me miento a mí misma. Trabajo pero estoy cansada, estudio pero cansada, pero lo hago y no me importa si estoy cansada…". En este orden de ideas, May (2000) indica que, este tipo de ansiedad es una reacción desproporcionada a la amenaza que presenta bloqueos, negación o represión de su potencial de ser, viéndose a sí mismo como imposibilitado para responder a las demandas (p. 88). Por tanto, cuando Sofía se encuentra demasiado cansada no se relaciona con la vivencia sino que la evita para no percibir la ansiedad como una experiencia dolorosa, obteniendo así, sensaciones de seguridad y haciéndose creer a sí misma que es capaz e ignora el cansancio que siente. Lo que aparece es una ganancia afectiva que se obtiene al afirmar o defender algo que considera valioso y repercute implícitamente sobre las decisiones que ha tomado en su vida (De Castro et al., 2012, p. 407).

En cuanto al tercer objetivo específico que busca **analizar el significado implicado en la vivencia de ansiedad de un universitario**, el cual responde a la tercera pregunta orientadora (ver en la Tabla 3), se evidencia que Sofía tuvo un momento de conexión espiritual en su vida, al manifestar en las entrevistas: "simplemente ya lo dejé a un lado, ya mi ámbito espiritual ya no… yo antes era muy devota, o sea en mi vida caminaba a lo que me decía la religión… Y más adelante pues ya entendí que no, que yo podría coger mi rumbo sin remordimiento… sin miedo a ser juzgada…". Lo anterior alude al significado implicado en la vivencia de ansiedad que, en términos de Bugental (1963) como se citó en Yalom (1984) refiere que, el ser humano tiene una conciencia con la que es capaz de crear sus propias experiencias, propósitos, valores y significados a la hora de actuar o no actuar (p. 32). Ser consciente de las propias intenciones y sentidos pretendidos hace que Sofía pueda ejercer algún peso de decisión sobre su experiencia, afirmando lo que desea para sí misma (De Castro et al., 2012, p. 401).

El *Überwelt* es algo innegable en la vida del ser humano, puesto que en esta dimensión se integran las creencias en lo divino y lo trascendente (Chacón, 2015, p. 10). Aquí, las creencias centrales de Sofía están orientadas sobre el sentido de su propia vida, hacia aquello que importe lo suficiente como para vivir, salir de esa burbuja en la que estaba por la crianza de su madre, y ser capaz de construir sus propios ideales.

Por último, cuando Sofía menciona lo siguiente: *"… yo siento que sin él yo no puedo seguir porque Martín desde que llegó a mi vida siempre me demostró que podía contar con él en todos los aspectos de mi vida entonces si eso se llegase a romper en estas instancias de mi vida creo que sí tendría un colapso porque Martín es muy importante para mí… en varios de mis objetivos personales está incluido él…"*, hace referencia a la valía personal como forma de afirmar su propio ser a través de su pareja, permitiendo dotar de significados sus proyectos personales. Además, las dimensiones *Eigenwelt* y *Mitwelt* se evidencian en este fragmento, ya que Sofía es capaz de establecer una relación consigo misma y construir su identidad involucrando a otras personas en su esfera de intimidad (Binswanger, 1977 como se citó en Acosta, 2020, p. 21). Es evidente la preservación de aquello que Sofia quiere al relacionarse con sus propios deseos y compartirlos con su pareja, quien la ha apoyado durante esta etapa de su vida.

Conclusiones

A modo de cierre, se describirán los aspectos más relevantes del presente estudio, los cuales reflejan la vivencia de ansiedad de un universitario a partir de sus dimensiones del ser y la relación de esto con la sobrecarga laboral y académica que enfrenta Sofia.

Si bien, todos los seres humanos presentan un grado moderado de ansiedad, ya que esta emerge cuando algo significativo para la persona se ve amenazado; la vivencia de ansiedad de Sofía se encuentra no sólo en el hecho mismo de estudiar y responder a las exigencias que se presentan a nivel educativo, sino también, en trabajar para pagar su carrera profesional y así, lograr lo que por tanto tiempo se ha propuesto. Aquí, la amenaza hacia sus deseos, la posibilidad de perder su empleo y no seguir estudiando, es un generador de ansiedad (Salamanca & Castro, 2007, p. 167).

Tal como lo expresó en las entrevistas, la carga ansiosa aumenta en los momentos donde Sofía siente

cansancio, dolor físico, agotamiento y demás sensaciones desagradables expresadas a través del cuerpo, las cuales ella prefiere evitar para que la vivencia de ansiedad no sea una experiencia dolorosa. Esto hace que aparezca una culpa neurótica al asumir la responsabilidad de trabajar para poder estudiar, ella realmente no quiere trabajar sino pagar sus estudios. Lo anterior deja en evidencia que, su trabajo es un factor que se convierte en un deber, en un medio para afirmar su deseo, el cual es estudiar para ser profesional y cumplir con su proyecto de vida.

La afirmación del proyecto personal en Sofía implica dotar de sentido su vida desde los significados implicados en su propia experiencia, pero, al mismo tiempo, la ansiedad emerge cuando aquello que es valioso para ella se ve amenazado. Así, su empleo como solvencia económica le permite pagar su carrera de pregrado, lo cual le genera ansiedad cuando el hecho de perderlo trae consigo la posibilidad de renunciar a sus estudios.

En suma, este estudio aportó información fundamental sobre cómo un universitario se relaciona, valora, integra y le da significado a la totalidad de su propia vivencia de ansiedad. El ser humano está constituido por un conjunto de dimensiones que se articulan unas con otras y no pueden ser comprendidas de forma individual, por ello, la pertinencia de este estudio de caso es dar cuenta de aquellos factores que ponen en riesgo el rendimiento académico de los universitarios, así como su desarrollo personal y social, para prevenir la aparición de síntomas agudos de ansiedad o alguna patología psicológica.

Por tanto, la aproximación teórica y el análisis comprensivo de los datos recopilados durante las entrevistas, permitieron visibilizar un problema de salud mental que se debe abordar desde el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación y, directamente con los Centros de Bienestar Universitario, para generar estrategias de intervención que disminuyan las afectaciones negativas producto de la sobrecarga académica y las demandas externas (actividades laborales, dificultades en las relaciones interpersonales, poca o ninguna red de apoyo, factores económicos, entre otros) en las que se encuentran inmersos los universitarios.

En este sentido, el presente ejercicio de investigación permite describir no sólo cómo es la vivencia de ansiedad, su comprensión desde la perspectiva existencial y las dimensiones abordadas en la vivencia de Sofía, sino también, dotar de insumos clínicos a las unidades de bienestar y a los profesionales de salud mental para reconocer la cateterización de la vivencia y las manifestaciones de carácter sintomático que pueden presentarse durante la etapa universitaria; siendo esto un elemento que, posibilita la transferencia de conocimiento y robustece el contenido asociado al abordaje en psicología existencial estudiada tanto en el contexto académico como en el clínico.

Referencias bibliográficas

Acosta, N. (2020). *Comprensión de las dimensiones del ser-en-el-mundo de un adulto joven transgénero de la ciudad de Cartagena* [Tesis de pregrado]. Universidad de San Buenaventura. https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/b3d254f1-cca1-418d-872e-a6c99da46a75/content

Agudelo Vélez, D., Casadiegos Garzón, C., & Sánchez Ortiz, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39. https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf

Angarita, C., & Castro, A. (2002). CARA A CARA CON LA MUERTE-BUSCANDO EL SENTIDO. *Psicología desde el Caribe*, (9), 1-19.

Bleger. J. (1964). La entrevista psicológica. Su empleo en el diagnóstico y la investigación. https://www.academia.edu/3756709/La_entrevista_Psicol%C3%B3gica_Bleger

Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89. https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf

Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf

Chacón, F. (2015). *La dimensión espiritual del ser humano como elemento del modelo de psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad* [Tesis de magister]. Universidad de AZUAY. https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5602/1/11931.pdf

De Castro, A. (2005). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *Suma Psicológica*, 12(1), 61-76. https://www.researchgate.net/publication/28209194_Comprension_cualitativa_de_la_experiencia_de_ansiedad

De Castro, A., Cardona, E., Gordillo, M. A., & Támara, S. (2007). Comprensión de la experiencia de ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la universidad del norte de la ciudad de Barranquilla. *Psicología desde el Caribe*, (19), 49-80. https://www.redalyc.org/pdf/213/21301904.pdf

De Castro, A. (2011). *Psicología clínica. Fundamentos existenciales*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.

De Castro, A., García, G., & Eljagh., S. (2012). Proceso experiencial: comprendiendo al ser humano en primera persona. *Psicología desde el Caribe*, 29 (2), 385-420. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21324851007

Díaz, L., & Castro, J. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Trabajo de grado]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content

Estrada, L. (2017). *Teorías y métodos*. Miembro de la red ILUMNO. https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/2427/RP_eje3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Estrada, L. (2018). *TEORÍAS Y MÉTODOS – HUMANISMO*. Fundación Universitaria del Área Andina. https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1448/101%20TEOR%C3%8DAS%20Y%20M%C3%89TODOS%20-%20HUMANISMO.pdf?sequence=1

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201-229. http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf

González, R. (2021). Comprensión de la salud y enfermedad desde un enfoque existencial. https://www.aacademica.org/000-012/659
Gutiérrez, M. (1996). Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*. 2(2-3), 173-194. https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a14.pdf
Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383.
Martínez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. México: Manual Moderno.
May, R. (2000). *El dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa Editorial.
May, R. (1977). *Contribuciones de la psicoterapia existencial*. Madrid: Gredos.
Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental Tomo I. https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf
Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
Ostachuk, A. (2013). El Umwelt de Uexküll y Merleau-Ponty. *Ludus Vitalis*. (39), 45-65. http://www.centrolombardo.edu.mx/wp-content/uploads/2015/05/39-03_ostachuk.pdf
Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Jornal of Morphology*, 35(1), 227-232.
Reyes, J. (2005). T*rastornos de ansiedad: guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf
Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Barcelona: Editorial Planeta. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf
Salamanca, María., & Castro, A. (2007). Comprensión de la experiencia de ansiedad a la luz de la perspectiva de la salud mental del psicoanálisis existencial. *Psicología desde el Caribe*, (20), 156-187. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21302008
Schejtman, F. (2008). Dos vertientes de la culpa en la neurosis. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-032/605.pdf
Sierra, J., Zubeidat, I., & Ortega, V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102
Tobón, J., & Correa, C. (2022). Psicología clínica. Una perspectiva humanista. Fondo Editorial María Cano. https://www.fumc.edu.co/documentos/elibros/psicologia_clinica_una_perspectiva_humanista_.pdf
Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder Editorial.
Yalom, I. (2002). *El Don De La Terapia*. Argentina: Emecé Editores.

Curriculum

Amelia Del Cristo Eljadue Rizcala
Magíster en psicología clínica de la Universidad del Norte, Barranquilla. Miembro del grupo de investigación en psicología desde la línea de investigación de neurociencias y cognición, sublínea de psicología clínica y de la salud. Docente del programa de psicología de la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena. Docente del programa de psicología de la Universidad de San Buenaventura, Cartagena.

Daniela Tijera Beltrán
Psicóloga egresada del programa de psicología en la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena. Semillerista de investigación 2020-2023 y joven investigador 2023 en la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena. Miembro del semillero de talentos en la Fundación Para el Futuro de Colombia (COLFUTURO). Coordinadora de Investigación y Procesos Comunitarios en Saltamontes Network, Colombia.

Brianyis Mileth Quintero Patiño
Psicóloga egresada del programa de psicología y semillerista de investigación 2022-2023 en la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena.

Correos de contacto:
Amelia Del Cristo Eljadue Rizcala - amelierizcala27@gmail.com

Daniela Tijera Beltrán – danielapsicoinvest@gmail.com

Brianyis Mileth Quintero Patiño - brianyisquinterop@gmail.com

Fecha de entrega: 24/02/2025

Fecha de aceptación: 3/7/2025