



IDENTIFICACIÓN DE FACTORES RELACIONADOS A LA ANSIEDAD COMO ESTADO EMOCIONAL EN LAS ALUMNAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA CAÑADA A SU REINCORPORACIÓN A CLASES PRESENCIALES

Aritzzy Mariana Bear Osorio¹, Sarahí Rebeca Muñoz Mariscal², Ashley Guadalupe Perez Hernandez³ y Margarita Bernabé Pineda³

1 Universidad de la Cañada), 2 Universidad de la Cañada, 3 Universidad de la Cañada. lqc_aritzzy@unca.edu.mx

La ansiedad se considera normal cuando es adaptativa, permitiendo responder al estímulo de forma adecuada. Pero cuando los síntomas persisten, la ansiedad se traduce a trastorno. Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad: trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), trastorno de estrés postraumático (TEPT), fobia social o trastorno de ansiedad social, fobias específicas y trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Los trastornos de ansiedad ocupan el primer lugar en la prevalencia de las enfermedades mentales con un 17% y el riesgo a tenerlos aumenta un 25%, siendo más frecuente en mujeres. El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico. Algunos padecimientos que llega a desarrollar la comunidad universitaria son falta de concentración, dificultad de recuperación, nerviosismo y ansiedad, generalmente la población no reconoce los primeros signos o síntomas que acompañan a estos padecimientos. En la Universidad de la Cañada aproximadamente el 70 % de la población estudiantil son mujeres, y más del 50% son foráneas, la pregunta de interés es ¿Cuántas de estas estudiantes presentan episodios de ansiedad, sobre todo después de integrarse a las clases presenciales?. Se realizó un estudio tipo encuesta a las alumnas sobre los posibles factores sociales, personales y/o culturales en el cual una mujer puede ser expuesta para generar algún signo de ansiedad a través de síntomas fisiológicos-somático, motor-conductual y subjetivo-cognitivo. Dentro de la población estudiada se contemplaron a alumnas que estaban cursando el cuarto semestre hasta el octavo semestre, solo aceptaron participar 49. De las 49 alumnas se obtuvo que el 47.9% viven solas, el 42.9% han sufrido acoso, siendo estos los principales factores que afectan la estabilidad emocional de las estudiantes, lo que ha provocado que el 81.6% ha llegado a presentar caída de cabello y el 75.5% presente algún tic nervioso. Es necesario profundizar e identificar la asociación de estos factores con la salud mental no solamente de las estudiantes, sino de toda la comunidad universitaria para establecer acciones que subsanen y mejoren la salud mental.