



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Iztapalapa

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD IZTAPALAPA

División de Ciencias Sociales y Humanidades

Departamento de Sociología

Coordinación de Psicología Social

Ansiedad en Estudiantes Universitarios

Informe de Práctica Profesional que presentan:

Vélez Gutiérrez Rodrigo Wenceslao – 2193058358

Zepeda Arroyo Sabrina Michelle – 2183065529

Para obtener el Título de Licenciados en Psicología Social

Asesores:



Dra. María Elena Sánchez Azuara

Mro. Oscar Rodríguez Cerda

Índice

Introducción:	3
1. Planteamiento del problema:	4
1.1 ¿Por qué quisimos esto?	4
3. Estado del arte	5
3.1 Ansiedad en estudiantes universitarios	5
3.2 Teoría de la identidad social.	5
3.3 Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo.	6
3.4 Ansiedad académica como un fenómeno articulado.	6
4. Marco teórico:	7
4.1 Factores Sociales que Contribuyen a la Ansiedad Académica	7
4.1.1 Normas Sociales y Expectativas Académicas	7
4.1.2 Comparación Social y Autoestima	7
4.1.3 Grupos de Referencia y Apoyo Social	8
4.2 La Ansiedad Académica y la Identidad Social	8
4.3 El Rol del Clima Social Universitario	8
4.4 Resiliencia en estudiantes	9
4.5 Experiencias básicas	9
4.6 Falta de experiencias básicas en universitarios	10
5. Metodología:	11
5.1 Psicodrama	11
5.2 Inventario de Beck	12
5.2.1 Síntomas que aborda el Inventario de Beck	13
5.3 Interpretación de puntajes del inventario de Beck:	14
6. Justificación	14
6.1 Ansiedad académica y psicología social.	15
6.2 Investigaciones de Ansiedad académica en México	15
6.3 Propuesta de intervención	16
7. Objetivo General:	17
8. Objetivos Específicos:	17
9. Población:	17
10. Actividades desarrolladas	17
10.1 Planeación de las sesiones introductorias:	17
11. Resultados	19
11.1 Gráficas sobre los datos capturados de los 46 participantes que realizaron el inventario de Beck	20
12. Presentación de resultados	26
13. Análisis de resultados	27
13.1 Disminución de la ansiedad como efecto del cambio en el entorno social percibido	28
13.2 Reducción del impacto de la comparación social y mejora de la autoestima	29
13.3 Fortalecimiento del apoyo social como herramienta de regulación emocional	29
13.4 Reconstrucción de la identidad académica	29
13.5 Clima emocional grupal como factor protector	29

13.6 Resiliencia y experiencias básicas como fundamentos emocionales	29
13.7 Repercusiones en el comportamiento social	30
14. Conclusiones	30
Referencias:	31
ANEXOS	35

Introducción:

La ansiedad académica es una respuesta emocional asociada con situaciones de evaluación o exigencias académicas que genera en el estudiante una sensación de miedo o preocupación desmedida. Desde la

psicología social, esta respuesta no solo se ve como un fenómeno individual, sino también como un proceso que está mediado por las expectativas sociales y los contextos culturales que rodean a los estudiantes (Cohen et al., 2012). En este sentido, la ansiedad académica puede ser entendida como una interacción entre factores internos del individuo y las presiones sociales percibidas.

La ansiedad es una expresión de condición de estrés, el estrés es una respuesta fisiológica, endocrina o psicológica del cuerpo ante situaciones que agobian, se viven o interpretan como amenazantes (Barraza Macías, 2006; Domínguez Castillo, Guerrero-Walker, y Domínguez-Castillo 2015; Maturana y Vargas, 2015; Nájera-Ruíz y Fernández-Contreras, 2011). Este estrés puede verse intensificado cuando las experiencias básicas identificadas por Luciano Rispoli (como la seguridad, el reconocimiento, la pertenencia o la contención emocional) no han sido satisfechas adecuadamente durante el desarrollo, lo cual debilita la capacidad del individuo para gestionar la ansiedad desde una base emocional sólida.

Desde una perspectiva sociocultural, entendemos que la ansiedad académica no es solo un problema individual, sino que está influenciada por factores como:

Las expectativas familiares y sociales: ¿Qué se espera de ti en tu entorno? desde la perspectiva de Moscovici son ideas colectivas que circulan y determinan lo que se considera “éxito”, “fracaso” o “buen estudiante”. Estas representaciones generan presión y modelan la forma en que el estudiante interpreta sus logros o dificultades académicas. Por otro lado, desde el ambiente escolar, las relaciones interpersonales pueden ser fuente de apoyo o de conflicto, y su calidad influye directamente en la percepción de amenaza o seguridad emocional del estudiante. Otro factor pueden ser los recursos disponibles, ya que la falta de herramientas tecnológicas, materiales o espacios adecuados también incrementa la ansiedad y se convierte en una expresión de desigualdad estructural y por último las normas culturales, las normas y valores que se internalizan socialmente actúan como referentes constantes que, en muchos casos, demandan un rendimiento que no toma en cuenta las particularidades individuales o emocionales de los estudiantes.

La intervención en la ansiedad académica desde una perspectiva psicosocial aborda el ámbito sociocultural, tiene como objetivo comprender y abordar esta problemática considerando los factores sociales y culturales que la influyen. En lugar de enfocarse únicamente en técnicas individuales para controlar la ansiedad, se busca generar un entorno académico más favorable y ofrecer apoyo integral a los estudiantes en todas las dimensiones de su vida académica.

Además, se promueve el fortalecimiento de la resiliencia, entendida desde Moreno como la capacidad de reconstrucción y reorganización del sí mismo a través del encuentro con el otro, mediante

dinámicas de expresión, vinculación y espontaneidad como las que propone el psicodrama.

En conjunto, este enfoque integral permite no sólo reducir los síntomas de ansiedad, sino también transformar las condiciones psicosociales que la generan y sostienen, ofreciendo a los estudiantes la posibilidad de habitar la vida académica desde un lugar más saludable, consciente y conectado emocionalmente.

1. Planteamiento del problema:

1.1 ¿Por qué quisimos esto?

La ansiedad académica se ha convertido en una de las problemáticas más predominantes entre los estudiantes en diversos niveles educativos, afectando su rendimiento, bienestar emocional y desarrollo social. Esta condición, puede tener un origen individual, pero está de igual manera influenciada por factores socioculturales como las expectativas sociales sobre el éxito académico, las normas culturales sobre el rendimiento y el tipo de relaciones familiares y educativas que los estudiantes experimentan. En muchas sociedades, el sistema educativo promueve una visión competitiva y normativa del aprendizaje, lo que genera un contexto de presión constante sobre los estudiantes para cumplir con estándares de excelencia que, a menudo, son inalcanzables.

Desde una perspectiva sociocultural, se observa que la ansiedad académica no solo se origina por la incapacidad de los estudiantes para manejar el estrés de las demandas académicas, sino también por la internalización de los valores y expectativas de su entorno social y cultural, que construyen una relación disfuncional con el concepto de éxito. Los jóvenes que no logran adaptarse a estos estándares pueden experimentar sentimientos de frustración, baja autoestima, e incluso depresión. La falta de intervenciones que consideren los aspectos socioculturales de la ansiedad académica limita las posibilidades de ofrecer soluciones efectivas y adecuadas para cada contexto. Por lo tanto, nos centramos en diseñar e implementar estrategias que no solo abordan la ansiedad a nivel individual, sino que también intervengan sobre las presiones y expectativas sociales que contribuyen a su aparición. Esto implica crear un entorno educativo que valore la diversidad de ritmos y capacidades, promueva una visión más inclusiva y humana del éxito académico, y fomente una cultura de apoyo emocional dentro y fuera de las instituciones educativas.

2. Pregunta de investigación

- ¿Cómo influyen los factores socioculturales como determinantes de la ansiedad académica en estudiantes universitarios de la carrera de Economía en la UAM Iztapalapa?
- ¿Cómo lidian los estudiantes universitarios con ansiedad?

- ¿Existe algún tipo de ayuda dentro de la universidad?

3. Estado del arte

3.1 Ansiedad en estudiantes universitarios

En el ámbito latinoamericano, múltiples estudios han evidenciado la alta prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios, así como los factores asociados que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento. Por ejemplo, López Herrera et al. (2024) encontraron en una muestra de 102 estudiantes de diversas facultades de Saltillo (Coahuila, México) una correlación significativa entre el estrés académico y la ansiedad ($r = 0.591$, $p = 0.001$), lo que refuerza la relación entre las exigencias contextuales y la respuesta emocional. Asimismo, Anicama et al. (2025) analizaron datos de más de 2,100 estudiantes de México y Perú y concluyeron que el estrés fue el predictor más fuerte de ansiedad ($\beta = 0.685$, $p < 0.001$) entre los mexicanos; además, la autoeficacia mostró una relación inversa, sugiriendo que mejorar la confianza académica puede mitigar la sintomatología ansiosa. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones que no sólo reduzcan las cargas académicas, sino que también fortalezcan la autoeficacia, la resiliencia y los recursos psicosociales desde una perspectiva integradora propuesta por la psicología social. Entonces, la ansiedad académica ha cobrado relevancia creciente en el análisis de las experiencias estudiantiles en el nivel superior, particularmente en contextos exigentes como el de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa (UAM-I), donde los estudiantes de la Licenciatura en Economía enfrentan desafíos académicos, sociales y personales significativos. Esta problemática se inscribe en un entramado complejo de relaciones sociales, representaciones e identidades, tal como lo plantean los marcos teóricos de la Psicología Social contemporánea.

3.2 Teoría de la identidad social.

Desde la teoría de la identidad social de Tajfel y Turner (1979), se entiende que el ingreso a la universidad no sólo implica una transformación del entorno académico, sino una reconfiguración profunda de la identidad del estudiante. La separación del núcleo familiar, la exposición a nuevos grupos sociales y la necesidad de construir pertenencia dentro del ámbito universitario generan tensiones identitarias que pueden afectar directamente el bienestar psicológico. En este sentido, la pertenencia a grupos (como compañeros de clase, colectivos estudiantiles o redes de apoyo académico) influye en la autoestima del estudiante y en su capacidad para enfrentar los retos del entorno educativo.

Tobal y Cano (1997) definen la ansiedad como un patrón complejo de respuestas cognitivas,

fisiológicas y conductuales, activadas ante situaciones percibidas como amenazantes. Este enfoque resulta pertinente para comprender cómo los estudiantes de Economía de la UAM-I internalizan la

presión por el rendimiento académico, las evaluaciones constantes y las demandas teóricas de una disciplina con alta carga analítica. No se trata únicamente de factores externos, sino también de interpretaciones subjetivas: pensamientos intrusivos sobre el fracaso o el no cumplimiento de expectativas pueden detonar niveles significativos de ansiedad.

3.3 Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo.

En esta línea, la diferenciación entre ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR) propuesta por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) permite comprender las diferencias individuales en la forma en que los estudiantes responden a la presión académica. Algunos alumnos, debido a una predisposición estable (AR), tienden a interpretar de manera más amenazante las situaciones universitarias y presentan niveles elevados de ansiedad situacional (AE), sobre todo durante exámenes o presentaciones.

Complementando estos enfoques, Serge Moscovici (1984) sostiene que la Psicología Social tiene como objeto central el conflicto entre individuo y sociedad, enfatizando que las representaciones sociales y los fenómenos de comunicación median profundamente en la construcción del malestar subjetivo. En el contexto universitario, las representaciones sociales del “buen estudiante”, del “éxito académico” o del “fracaso” pueden actuar como presiones simbólicas que alimentan el estrés y la ansiedad en los estudiantes. Estas representaciones circulan en el discurso institucional, entre pares y en el imaginario colectivo, generando expectativas internalizadas que muchas veces rebasan las capacidades reales del individuo.

3.4 Ansiedad académica como un fenómeno articulado.

Desde la epistemología crítica de Hugo Zemelman (1992, 1996), la ansiedad académica no puede abordarse de manera reduccionista ni aislada, sino como fenómeno articulado que expresa una tensión entre estructura y subjetividad. En este marco, la ansiedad se constituye como un síntoma de un campo problemático más amplio: las condiciones de exigencia académica, las desigualdades sociales y económicas que atraviesan al estudiantado, y la necesidad de autorrealización en un sistema que mide constantemente el rendimiento.

La propuesta metodológica de Zemelman invita a reconstruir el fenómeno desde una lógica de inclusividad y articulación, integrando los niveles psicológico, institucional, económico y cultural que determinan las experiencias estudiantiles en la UAM-Iztapalapa. Este enfoque resulta indispensable en una institución donde muchos estudiantes de Economía enfrentan no sólo desafíos académicos, sino también condiciones estructurales adversas como la precariedad económica, la falta de redes de apoyo y una carga curricular rigurosa.

4. Marco teórico:

La ansiedad académica en estudiantes universitarios es un fenómeno complejo que puede ser analizado desde diversas perspectivas psicológicas. Desde un enfoque de psicología social, este fenómeno no solo se entiende a partir de procesos individuales internos, sino también como un fenómeno social influenciado por la interacción de los estudiantes con su entorno, sus relaciones interpersonales, las expectativas sociales y las dinámicas de grupo. Este marco teórico explora cómo la ansiedad académica se construye en el contexto social universitario, considerando factores sociales, culturales y grupales que intervienen en la vivencia de este malestar.

4.1 Factores Sociales que Contribuyen a la Ansiedad Académica

4.1.1 Normas Sociales y Expectativas Académicas

Las normas sociales dentro del contexto académico influyen en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos y de sus capacidades. Las expectativas sociales en torno al éxito académico, promovidas por padres, compañeros, profesores y la sociedad en general, pueden generar una presión considerable sobre los estudiantes (Kohn & Schooler, 1982). Estas expectativas crean un entorno en el que el fracaso académico es visto como una disonancia social, lo que intensifica la ansiedad (Schulenberg et al., 2004).

4.1.2 Comparación Social y Autoestima

Según la teoría de la comparación social de Festinger (1954), los individuos tienden a evaluar sus habilidades y logros en comparación con los demás. En el contexto académico universitario, los estudiantes comparan su rendimiento con el de sus compañeros, lo que puede generar sentimientos de inseguridad y ansiedad, especialmente en entornos donde el rendimiento se mide de manera competitiva. La ansiedad aumenta cuando los estudiantes perciben que no cumplen con las expectativas sociales o grupales (Cohen et al., 2012).

4.1.3 Grupos de Referencia y Apoyo Social

Los grupos de referencia, como compañeros de clase o grupos académicos, juegan un rol fundamental en el manejo de la ansiedad académica. Los estudiantes que cuentan con redes de apoyo social

dentro de sus contextos académicos tienden a experimentar menor ansiedad, ya que el apoyo emocional y las estrategias compartidas de afrontamiento favorecen una percepción de control frente a

las demandas académicas (Vaughan, 2013). Por otro lado, la falta de apoyo social puede amplificar la sensación de aislamiento y aumentar la ansiedad (Kawamoto et al., 2018).

4.2 La Ansiedad Académica y la Identidad Social

La ansiedad académica también puede analizarse a través de la construcción de la identidad social del estudiante en la universidad. La universidad es un espacio donde los estudiantes negocian su identidad académica y personal. La ansiedad académica puede ser vista como un reflejo de la tensión entre la identidad percibida y las expectativas externas. El estudiante se enfrenta a una presión para conformarse con ciertos estereotipos o roles académicos predefinidos, lo que puede llevar a una crisis de identidad o disonancia cognitiva (Tajfel & Turner, 1986). Esta disonancia se da cuando el estudiante no puede cumplir con las expectativas sociales, generando una sensación de inadecuación.

4.3 El Rol del Clima Social Universitario

El clima social en las universidades, entendido como la percepción colectiva de los estudiantes sobre el ambiente académico y social, influye directamente en el nivel de ansiedad académica. Un clima que enfatiza la competencia individual y el rendimiento sobre el bienestar emocional de los estudiantes tiende a generar altos niveles de ansiedad (Schaufeli et al., 2009). En contraste, un ambiente de apoyo y colaboración fomenta una mayor resiliencia ante las demandas académicas y reduce la ansiedad (Dweck, 2000).

Impacto de la Ansiedad Académica en el Comportamiento Social

Desde una perspectiva social, los efectos de la ansiedad académica no solo afectan el rendimiento académico, sino que también repercuten en las interacciones sociales. Los estudiantes con altos niveles de ansiedad pueden experimentar dificultades para establecer relaciones sociales saludables, ya que la ansiedad puede llevar a un retraimiento social y a la evitación de interacciones que perciben como evaluativas (Bodden et al., 2008). Además, la ansiedad académica puede influir en la forma en que los estudiantes se comunican en el aula y en los entornos grupales, lo que puede reforzar un ciclo negativo de aislamiento y estrés.

4.4 Resiliencia en estudiantes

La resiliencia en estudiantes universitarios se refiere a su capacidad para adaptarse positivamente y

recuperarse frente a la adversidad, el estrés y la ansiedad. La vida universitaria, con sus

demandas académicas, sociales y personales, puede ser una fuente significativa de ansiedad para muchos estudiantes.

Un estudiante resiliente no está exento de experimentar ansiedad, pero posee recursos internos y externos que le permitan afrontarla de manera efectiva. Estos recursos pueden incluir:

Habilidades de afrontamiento: Estrategias para manejar el estrés, como la resolución de problemas, la planificación, la búsqueda de apoyo social y técnicas de relajación.

Autoeficacia: La creencia en la propia capacidad para tener éxito en situaciones desafiantes.

Apoyo social: Contar con una red de amigos, familiares o mentores que brinden apoyo emocional e instrumental.

Optimismo: Una perspectiva positiva sobre el futuro y la capacidad de encontrar significado incluso en situaciones difíciles.

Flexibilidad cognitiva: La habilidad para adaptar los pensamientos y las estrategias ante nuevas situaciones.

Regulación emocional: La capacidad de identificar, comprender y manejar las propias emociones de manera saludable.

La resiliencia actúa como un factor protector contra los efectos negativos de la ansiedad. Los estudiantes resilientes tienden a experimentar menor intensidad y duración de los síntomas de ansiedad, a tener una mejor salud mental y bienestar general, y a lograr un mejor rendimiento académico.

4.5 Experiencias básicas

Según Rispoli, el desarrollo saludable de una persona depende de ciertas vivencias primarias cruciales que él denomina "Experiencias básicas". Estas experiencias iniciales y fundamentales nos moldean profundamente desde nuestros primeros años. Incluyen una combinación de emociones, movimientos, sensaciones corporales e imaginación, todo ello intrínsecamente conectado con nuestros sistemas biológicos internos.

Estas "Experiencias básicas" son la base de nuestro ser, los pilares esenciales para construir un yo integrado y coherente. Nos permiten desarrollar habilidades vitales para la vida, establecer relaciones

saludables y mantener el bienestar físico y mental en general.

La forma en que un niño experimenta estas vivencias fundamentales puede influir significativamente en sus capacidades y en cómo interactúa con el mundo. Estas "Experiencias básicas" comprenden:

- La capacidad de confiar en los demás.
- Sentirse presente y conectado con el momento actual.
- La habilidad de amar y sentirse amado.
- Recibir nutrición adecuada y afecto físico.
- Ser reconocido y escuchado por los demás.
- Sentirse valorado por quienes nos rodean.
- Disfrutar de la compañía de otras personas.
- La capacidad de expresar la agresividad primaria de manera saludable.
- Manifestar oposición y tener seguridad en uno mismo.
- Poder desarrollar la independencia.
- Sentir y expresar alegría, vitalidad y bienestar.
- Experimentar y mostrar una fuerza tranquila y una agresividad afectuosa.
- La habilidad de tomar decisiones y dejar ir situaciones o emociones.

Estas experiencias son los cimientos sobre los que se construye una vida plena. La falta o la vivencia deficiente de estas experiencias puede generar dificultades en el desarrollo de otras capacidades importantes.

4.6 Falta de experiencias básicas en universitarios

La etapa universitaria es un periodo de grandes transiciones, nuevas responsabilidades y presiones académicas y sociales. Si durante la infancia y la adolescencia no se consolidaron adecuadamente las "Experiencias básicas" descritas por Rispoli, los estudiantes universitarios pueden ser más vulnerables a desarrollar ansiedad.

Por ejemplo:

- Falta de confianza: Un estudiante que no desarrolló la capacidad de confiar en otros podría experimentar ansiedad social, dificultad para formar vínculos y miedo al juicio de sus compañeros y profesores.

- Dificultad para sentirse presente: La falta de conexión con el presente podría manifestarse como preocupación constante por el futuro o la preocupación excesiva por el pasado, alimentando la ansiedad.
- Carencia de amor y afecto: La falta de sentirse amado y valorado puede generar inseguridad y aumentar la ansiedad ante la necesidad de aprobación externa.
- Dificultades para expresar la agresividad primaria y manifestar oposición: La represión de emociones o la incapacidad de establecer límites saludables pueden conducir a la frustración acumulada y manifestarse como ansiedad o irritabilidad.
- Baja seguridad en sí mismo e incapacidad para independizarse: La falta de reconocimiento y valoración puede minar la autoestima, generando ansiedad ante los desafíos académicos y la necesidad de tomar decisiones independientes.

La solidez de las "Experiencias básicas" actúa como un factor protector contra el desarrollo de ansiedad en la vida adulta, incluyendo la exigente etapa universitaria. Una base emocional y relacional firme proporciona a los estudiantes las herramientas internas necesarias para afrontar el estrés y la incertidumbre propios de la vida universitaria, mientras que las carencias en estas experiencias pueden aumentar su vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad.

5. Metodología:

5.1 Psicodrama

Una de las herramientas principales para trabajar en las sesiones será el Psicodrama, ya que, el psicodrama es una forma de psicoterapia activa y experiencial que utiliza técnicas teatrales para explorar y abordar problemas psicológicos. Creado por Jacob Levy Moreno, va más allá de la terapia verbal tradicional, invitando a las personas a representar situaciones de su vida en un escenario.

En una sesión de psicodrama, los participantes, con la guía de un director (terapeuta), representan escenas de su vida, sus sueños, sus miedos o sus fantasías. Esto les permite explorar emociones y pensamientos, al dramatizar situaciones, las personas pueden experimentar y comprender mejor sus sentimientos y los de los demás. También sirve para desarrollar nuevas perspectivas, ver una situación desde diferentes ángulos (actuando como otro personaje, por ejemplo) puede ofrecer nuevas soluciones o formas de afrontar los problemas. Por otro lado, también es útil para practicar nuevas conductas, el psicodrama ofrece un espacio seguro para ensayar comportamientos o respuestas que luego se pueden aplicar en la vida

real. Ayudando a resolver conflictos al representar interacciones difíciles, los participantes pueden trabajar hacia la resolución de conflictos pasados o presentes. Así como liberar

tensiones y traumas, la expresión catártica a través del juego de roles puede ser muy liberadora y ayudar a procesar experiencias difíciles.

Esto relacionado con la ansiedad lo podemos abordar con:

Expresión de emociones: La ansiedad a menudo se manifiesta a través de la represión de emociones. El psicodrama proporciona un espacio seguro para expresar estas emociones de forma creativa y liberadora.

Exploración de situaciones temidas: A través de la dramatización, se pueden recrear situaciones que generan ansiedad, permitiendo al protagonista enfrentarlas en un entorno seguro y controlado.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento: El psicodrama permite practicar diferentes formas de reaccionar ante situaciones estresantes, ensayando nuevas respuestas y desarrollando habilidades de afrontamiento.

Cambio de perspectiva: Al asumir diferentes roles y ver la situación desde distintos puntos de vista, se puede obtener una comprensión más profunda de sus conflictos y encontrar nuevas soluciones.

Empoderamiento: El psicodrama permite al protagonista tomar un papel activo en la resolución de sus problemas, fortaleciendo su autoestima y su capacidad para manejar la ansiedad.

El psicodrama ofrece una forma dinámica y efectiva para explorar las raíces de la ansiedad, desarrollar habilidades de afrontamiento y promover el bienestar emocional. Al permitir la expresión, la acción y la reflexión, el psicodrama puede ser una herramienta valiosa en todos los aspectos no solamente en lo académico ya que, al empezar a explorar el pasado de uno, se van a poder identificar y mencionar problemáticas que tienen que ver con otros aspectos socio culturales.

5.2 Inventario de Beck

Inventario de Beck: El Inventario de Ansiedad de Beck es una herramienta que utilizamos para valorar los síntomas somáticos de ansiedad y poder medir e identificar los casos con resultados más altos para intervenir con ellos de manera grupal. El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) fue inventado en Filadelfia, Pensilvania, en el Centro de Terapia Cognitiva de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pensilvania, Departamento de Psiquiatría.

Fue desarrollado por el Dr. Aaron T. Beck y sus colaboradores, y se publicó por primera vez en 1988 en el Journal of Consulting and Clinical Psychology.

El Inventario de ansiedad de Beck (conocido por sus siglas en inglés «BAI») es un cuestionario de auto informe creado por el psicólogo Aaron T. Beck, el cual consiste en 21 preguntas con modalidad de opción múltiple y permite medir el grado de ansiedad tanto en niños como adultos. Las preguntas utilizadas remiten hacia los síntomas más comunes de ansiedad que el sujeto haya podido experimentar durante la última semana y enfatiza en síntomas tales como temblores, sudoración, escenas temidas, entre otros.

Varios estudios han demostrado que el BAI es un cuestionario eficaz para detectar signos de ansiedad en niños y adultos. El BAI fue diseñado específicamente como un inventario para medir la ansiedad clínica que minimiza la superposición que pueda existir entre la depresión y la ansiedad.

Dado que el BAI solo indaga los síntomas que ocurren durante la última semana, no mide la ansiedad como un rasgo. El BAI se puede describir como un instrumento capaz de medir «un estado de ansiedad prolongado» que, dentro de un ámbito clínico, es una evaluación importante. En el 2008, se desarrolló una versión del BAI, el Inventario de Rasgos de Ansiedad de Beck (en inglés «BAI»: Beck Anxiety Inventory-Trait), para evaluar la ansiedad por rasgo en lugar de la ansiedad inmediata o prolongada. El BAIT fue desarrollado para minimizar la superposición entre la ansiedad y la depresión.

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) mide la intensidad de la ansiedad en los individuos a través de 21 ítems que evalúan síntomas físicos y cognitivos experimentados en la última semana. Sus categorías principales incluyen

5.2.1 Síntomas que aborda el Inventario de Beck

1. Síntomas fisiológicos:

- Entumecimiento u hormigueo
- Sensación de calor
- Inestabilidad o mareo
- Latidos cardíacos acelerados
- Sensación de ahogo
- Sudoración
- Sensación de debilidad en las piernas

- Temblores en manos o cuerpo
- Indigestión o molestias estomacales

- Sensación de sofocación

2. Síntomas cognitivos:

- Miedo a que algo terrible suceda
- Sensación de pérdida de control
- Miedo a perder la cordura
- Sensación de despersonalización (sentirse irreal)
- Dificultad para concentrarse

Cada ítem se califica en una escala de 0 (nada en absoluto) a 3 (severamente), dando un puntaje total entre 0 y 63.

5.3 Interpretación de puntajes del inventario de Beck:

- 0-7: Ansiedad mínima
- 8-15: Ansiedad leve
- 16-25: Ansiedad moderada
- 26-63: Ansiedad severa

6. Justificación

La ansiedad académica es un problema común entre estudiantes de todas las edades y niveles educativos, con implicaciones significativas en su rendimiento académico, salud mental y bienestar emocional. En el caso particular de los estudiantes universitarios de la carrera de Economía en la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa, esta situación se agrava debido a la alta exigencia académica, la presión por el rendimiento y la constante comparación social dentro de un entorno competitivo. La franja etaria entre los 18 y 25 años representa una etapa especialmente vulnerable, ya que coincide con procesos de transición vital, búsqueda de identidad y construcción de autonomía personal y profesional.

6.1 Ansiedad académica y psicología social.

Desde la psicología social, la ansiedad académica no se reduce a una respuesta individual, sino que está profundamente influida por factores sociales y culturales. Las normas sociales en torno al éxito, las expectativas familiares, la comparación entre pares y la carencia de redes de apoyo emocional constituyen detonantes relevantes de este tipo de ansiedad. Así lo señala la teoría de la comparación social (Festinger, 1954) y estudios recientes que evidencian cómo el entorno universitario puede favorecer percepciones de insuficiencia o fracaso, especialmente cuando no se cumplen las metas grupales o sociales esperadas (Cohen et al., 2012).

A pesar de los avances en la comprensión neurobiológica de la ansiedad y el desarrollo de tratamientos farmacológicos y terapias cognitivo-conductuales eficaces, existe una necesidad urgente de intervenciones más integrales, preventivas y contextualizadas. Específicamente, falta un abordaje que reconozca que no todas las personas viven la ansiedad del mismo modo ni bajo las mismas condiciones sociales. Por ello, es crucial diseñar intervenciones psicosociales que consideren las dinámicas grupales, las experiencias compartidas y el valor del acompañamiento emocional dentro del contexto universitario.

6.2 Investigaciones de Ansiedad académica en México

Lo que se ha investigado acerca de la ansiedad académica en México ha sido por parte de Tron Álvarez (2024). Nivel de ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología social de la facultad de estudios profesionales Iztacala. El propósito de este estudio fue describir y comparar el nivel de ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). Se empleó un estudio transversal y descriptivo, en el que participaron 363 estudiantes de segundo y cuarto semestre, 245 del género femenino, 117 del masculino y una persona no binaria, quienes contestaron el Inventario de ansiedad de Beck. Los datos mostraron que la muestra estudiada presenta ansiedad clínicamente relevante, el 30% de los estudiantes mostraron ansiedad severa, las mujeres obtuvieron puntajes de ansiedad mayores que los hombres. Se concluye que la población participante presenta ansiedad y, como en otros estudios, las mujeres son el grupo con puntajes más altos.

Otras investigaciones como la de Cortés Montiel y Pérez Arrieta en universidades de la Ciudad de México donde el objetivo del trabajo fue evaluar el estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales, así como identificar los estresores, variables psicológicas, sintomatológicas y afrontamiento del estrés.

Otra investigación de Mata Tovar realizada en Veracruz habla acerca de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes y docentes universitarios identificar el impacto del estrés, la depresión y la ansiedad relacionados con la carga laboral/académica.

Esto por mencionar algunas investigaciones que se han hecho en México acerca del tema de la ansiedad, donde lo que se ha logrado es identificar quienes tienen más ansiedad si las mujeres o los hombres y los diferentes factores que influyen para generar la ansiedad.

Haciendo que lo que falte abordar sean proyectos de intervención dentro de las instituciones donde se llevan a cabo los estudios, estas intervenciones se deberían de hacer de manera práctica y de manera general para tratar de ayudar tanto a las personas que tienen ansiedad, como para la prevención de la ansiedad.

De manera más directa se necesita trabajar intervenciones que aborden temas de experiencias básicas en los participantes ya que se cree que la ansiedad se deriva por un problema reciente o solo académico, haciendo que se ignoren las verdaderas bases de donde se genera esta ansiedad.

6.3 Propuesta de intervención

La presente propuesta busca intervenir de manera práctica mediante la técnica del psicodrama, con el objetivo de trabajar la ansiedad académica en estudiantes universitarios de la carrera de Economía, entre 18 y 25 años, de la UAM Iztapalapa. El psicodrama, al ser una herramienta vivencial y grupal, permite a los participantes representar simbólicamente situaciones de estrés académico, explorar sus emociones en un entorno seguro y reconstruir, a través del juego de roles, formas más saludables de afrontamiento. Esta metodología se alinea con los enfoques contemporáneos de intervención en psicología social, ya que privilegia la experiencia compartida, la interacción simbólica y la reflexión colectiva.

La motivación de este proyecto nace no solo de la necesidad profesional de abordar un problema creciente en el entorno universitario, sino también de una convicción personal: evitar que más estudiantes lleguen a niveles críticos de ansiedad sin contar con herramientas o espacios de contención emocional. Se pretende brindar un recurso de apoyo concreto a los compañeros que atraviesan esta situación, así como fomentar la prevención a través del desarrollo de habilidades de afrontamiento, conciencia emocional y fortalecimiento del apoyo grupal.

En suma, se busca promover una intervención oportuna, integral y contextualizada que no sólo

disminuye los síntomas de ansiedad, sino que también contribuya a fortalecer el tejido psicosocial dentro de la comunidad estudiantil de la licenciatura de Economía en la UAM Iztapalapa

7. Objetivo General:

Prevención y reducción de ansiedad académica en estudiantes universitarios de 18 a 25 años.

8. Objetivos Específicos:

- Identificar los factores socioculturales que contribuyen a la ansiedad académica en los estudiantes.
- Identificar si la universidad lidia con esta problemática para el bienestar de los alumnos
- Identificar de qué manera la ansiedad afecta a los jóvenes universitarios
- Crear estrategias de prevención para la ansiedad.

9. Población:

El proyecto se centró en estudiantes universitarios de la UAM Iztapalapa entre 18 a 25 años pertenecientes al área de CSH (Ciencias sociales y humanidades) de la Licenciatura de Economía.

10. Actividades desarrolladas

10.1 Planeación de las sesiones introductorias:

Como ya se mencionó anteriormente en estas sesiones trabajaremos especialmente con alumnos de la UAM Iztapalapa de la licenciatura de economía, estas sesiones tienen como propósito poder conocer qué es lo que saben los alumnos acerca de la ansiedad, ellos cómo reaccionan ante la ansiedad y poder identificar los casos que lleguen a ser más serios para que puedan integrarse al taller donde podremos crear una intervención grupal. Estas sesiones introductorias se trabajan con diferentes alumnos, aunque solamente de la licenciatura de economía y en una sola sesión esto también para poder seleccionar a los participantes en cuanto a problemática emocional.

Duración:

1 sesión de Introducción por grupo con una duración máxima de 120 minutos. Estructura de la sesión

1. Bienvenida y presentación

- Breve introducción sobre la ansiedad académica.

- Presentación de los facilitadores y participantes.
- Explicación de la dinámica de la sesión.

2. Exploración de la ansiedad académica

- Preguntas guía para discusión en grupo:
 - ¿Qué situaciones académicas les generan más ansiedad?
 - ¿Cómo identifican que están experimentando ansiedad?
- Breve exposición sobre síntomas y causas de la ansiedad académica.

3. Estrategias de afrontamiento

- Presentación de técnicas de manejo de ansiedad:
 - Técnicas de respiración y relajación.
 - Organización del tiempo y planificación académica.
 - Estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos.
- Dinámica breve: práctica guiada de una técnica de relajación.

4. Cierre y reflexión grupal

- Cada participante comparte una estrategia que podría aplicar en su vida académica.
- Espacio para preguntas y comentarios.
- Evaluación breve de la sesión (retroalimentación anónima o verbal).

Materiales Necesarios:

- Presentación breve con diapositivas
- Hojas y bolígrafos para apuntes personales.
- Música relajante para la técnica de relajación.
- Tabla del cronograma de las sesiones y la aplicación del Inventario de Beck

Sesión	Grupo	Número de participantes	Día	Horario
1	Economistas Hombres	5-8	Miércoles 19 de Febrero 2025	12 - 2 pm

2	Economistas Mujeres	5-8	Martes 25 de Febrero 2025	11-1 pm
3	Economistas Hombres y Mujeres	5-8	Miércoles 26 de Febrero 2025	12 - 2 pm
4	Economistas menores de 22 años	5-8	Miércoles 5 de Marzo 2025	12 - 2 pm
5	Economistas mayores de 22 años	5-8	Martes 11 de marzo de 2025	12 – 2 pm
6	Economistas Hombres y Mujeres	5-8	Miércoles 12 de marzo de 2025	12- 2pm

Después de las sesiones consolidamos un grupo con una asistencia de 5 a 8 participantes con los cuales identificamos problemáticas de ansiedad y con los que se interesaron a formar parte del taller que realizamos llamado “Vivir sin ansiedad: Técnicas para cultivar el bienestar emocional” donde se tiene planificado realizar 5 sesiones en las cuales los participantes puedan mejorar sus habilidades de adaptación y superación a través del psicodrama.

11. Resultados

Se realizaron un total de 46 test aplicados a los estudiantes de la licenciatura en economía de la Universidad Autónoma metropolitana plantel Iztapalapa, correspondientes a uno por cada participante, acompañados de una sesión de introducción a la Ansiedad, donde también se habló de las diversas técnicas de relajamiento y estrategias de afrontamiento, comenzando desde el miércoles 19 de febrero del 2025 hasta el miércoles 12 de marzo del 2025.

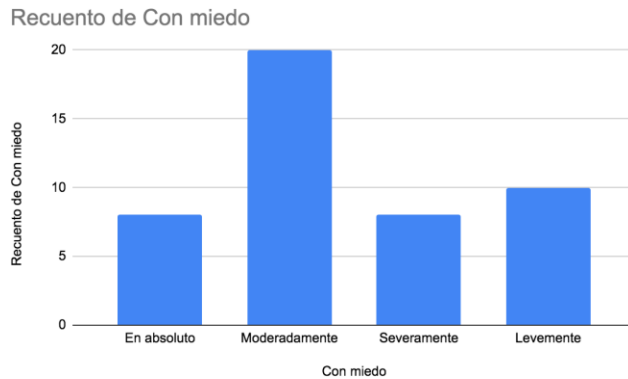
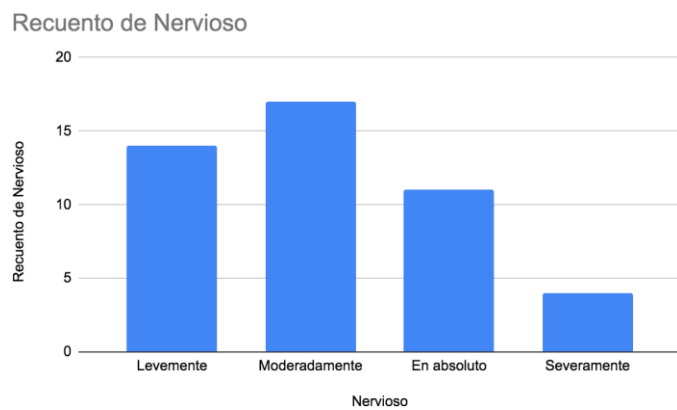
Algunas de nuestras observaciones más generales son:

- No saben a quién recurrir dentro de la institución al momento de sufrir ansiedad haciendo que busquen ayuda particular y externa a la institución.
- Los participantes desconocen cómo se desencadena la ansiedad.
- Los exámenes o evaluaciones finales es el principal generador de ansiedad.

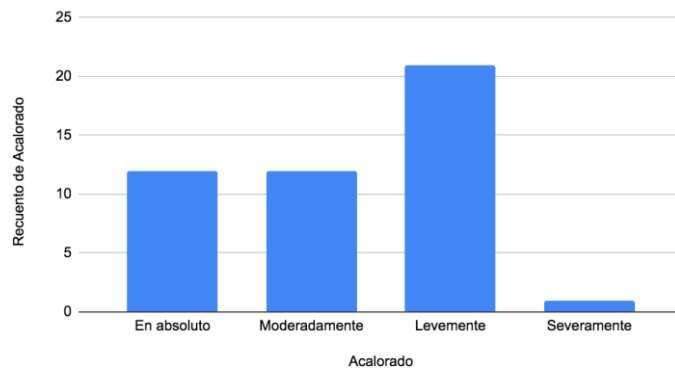
A continuación, se presentan algunas gráficas obtenidas del diagnóstico realizado a estudiantes de la Licenciatura en Economía de la UAM Iztapalapa.

11.1 Gráficas sobre los datos capturados de los 46 participantes que realizaron el inventario de Beck

Adjuntamos las gráficas de los síntomas que nos parecen más interesantes a tratar en nuestras prácticas profesionales:

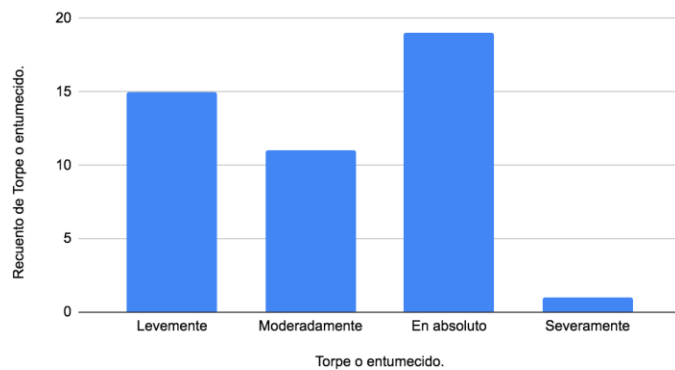


Recuento de Acalorado

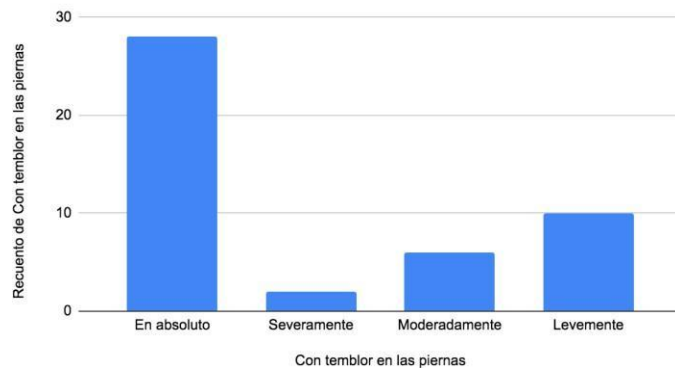


Nos parecieron particularmente interesantes ya que la opción de “en absoluto” está por debajo del 30% y por lo menos en la primera gráfica se puede notar que tiene gran porcentaje de personas que oscila entre “moderadamente” y “severamente”. Otros ítems:

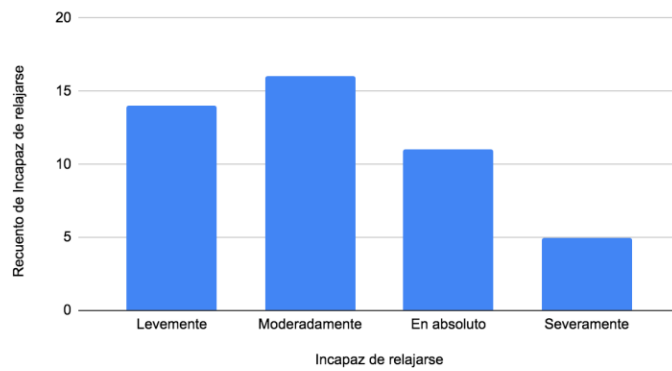
Recuento de Torpe o entumecido.



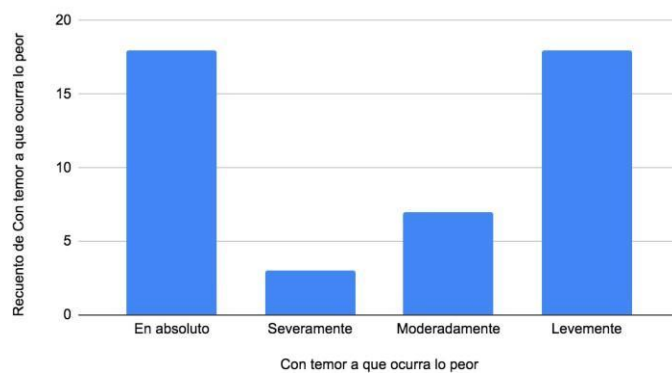
Recuento de Con temblor en las piernas



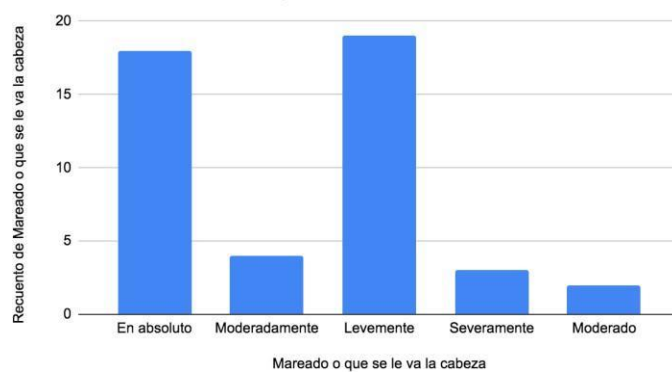
Recuento de Incapaz de relajarse



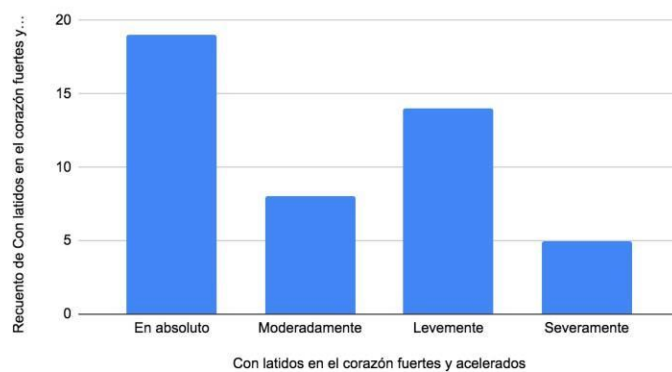
Recuento de Con temor a que ocurra lo peor



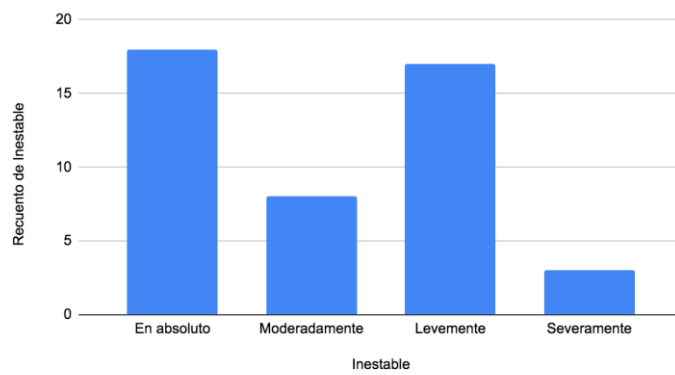
Recuento de Mareado o que se le va la cabeza



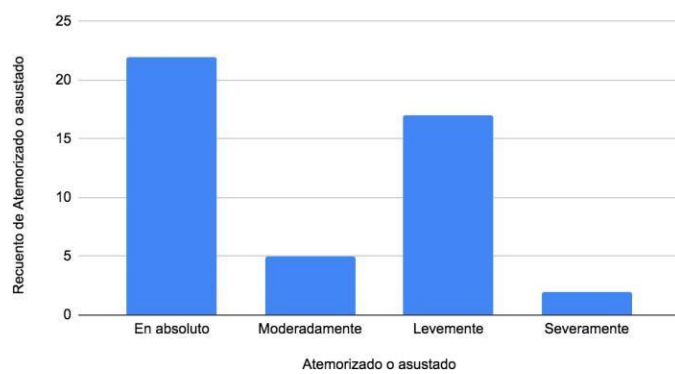
Recuento de Con latidos en el corazón fuertes y acelerados



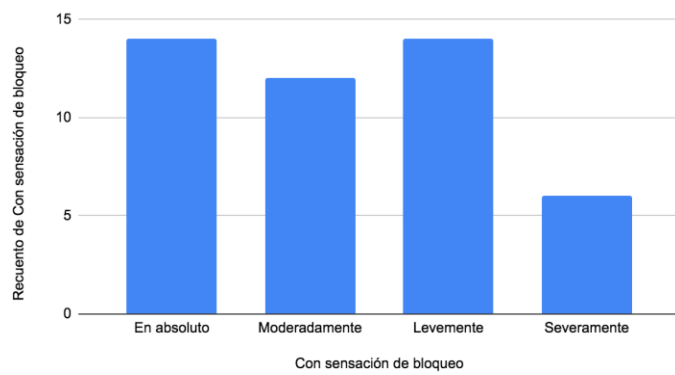
Recuento de Inestable



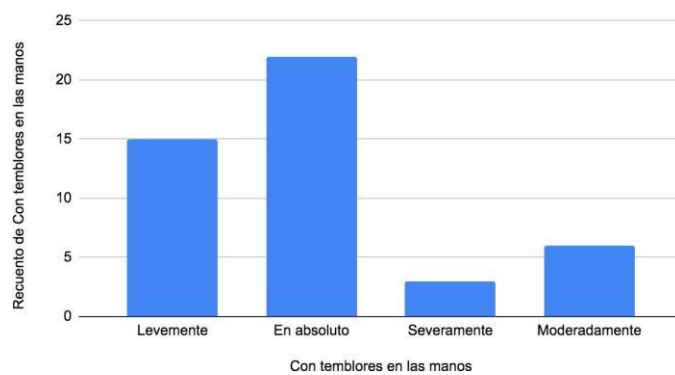
Recuento de Atemorizado o asustado



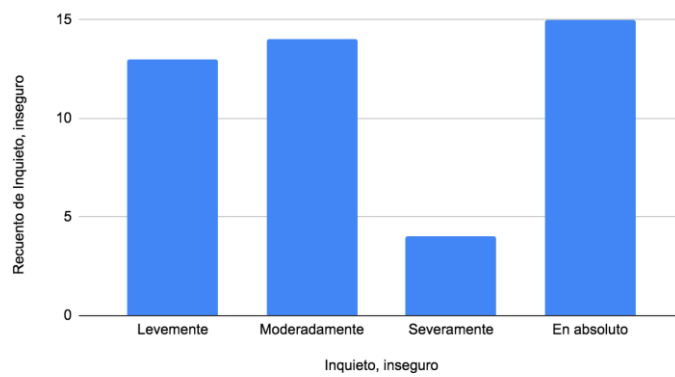
Recuento de Con sensación de bloqueo



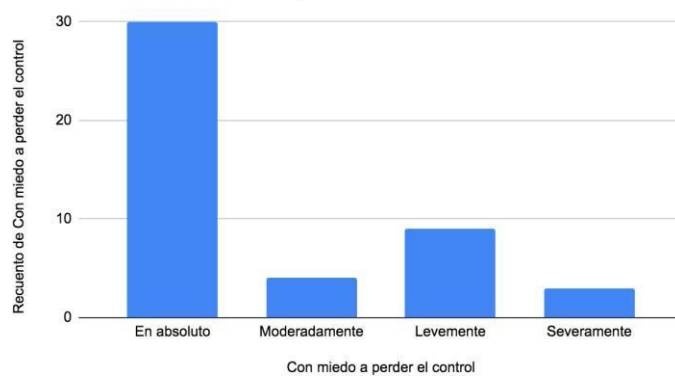
Recuento de Con temblores en las manos



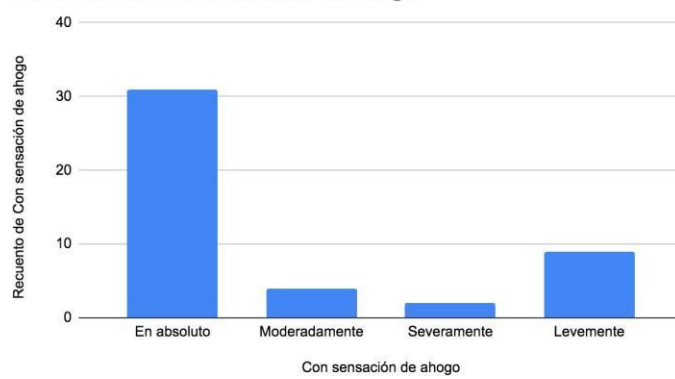
Recuento de Inquieto, inseguro



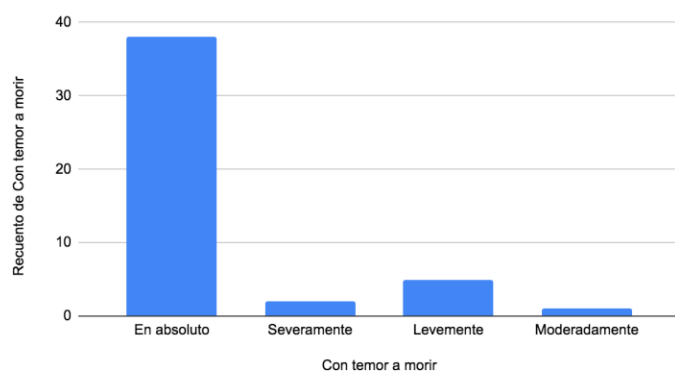
Recuento de Con miedo a perder el control



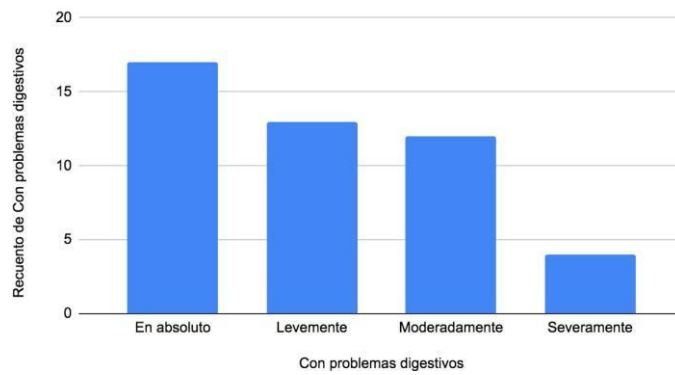
Recuento de Con sensación de ahogo



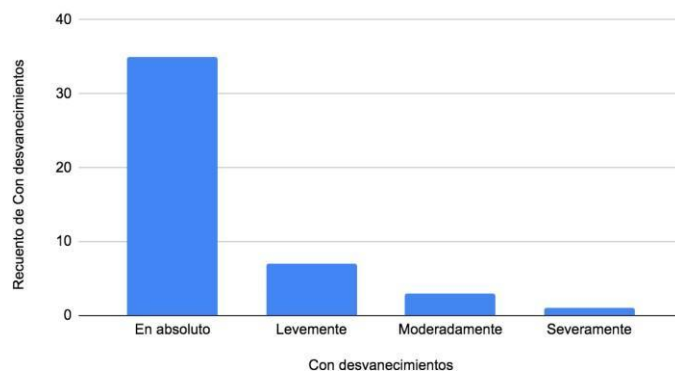
Recuento de Con temor a morir



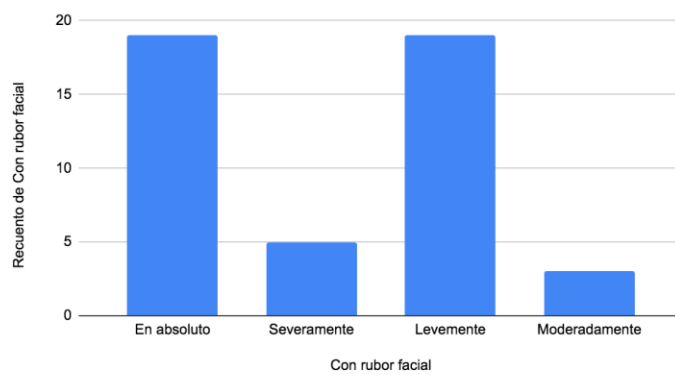
Recuento de Con problemas digestivos



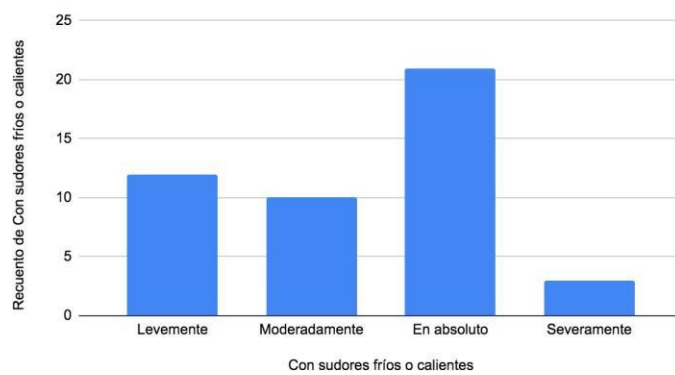
Recuento de Con desvanecimientos



Recuento de Con rubor facial



Recuento de Con sudores fríos o calientes



12. Presentación de resultados

A partir de la observación y los cuestionarios aplicados durante la práctica profesional, se identificó que la ansiedad académica, enfocado en el estrés en los estudiantes universitarios, no es un fenómeno aislado ni exclusivamente individual, sino que está profundamente mediado por factores sociales, emocionales y contextuales. Los resultados revelaron que los estudiantes experimentan niveles altos de ansiedad principalmente en momentos clave del ciclo escolar (como evaluaciones parciales, entregas de trabajos finales y presentaciones orales), pero que esta ansiedad se ve intensificada por las dinámicas sociales dentro del entorno universitario.

Uno de los hallazgos centrales fue la percepción generalizada de presión por destacar académicamente frente a los compañeros. Muchos estudiantes manifestaron que su estrés no sólo estaba relacionado con el miedo a reprobado, sino con la necesidad de cumplir con las expectativas de sus profesores, familiares y círculos sociales. Este elemento evidencia la internalización de normas sociales y académicas que, desde la perspectiva de la psicología social, generan tensiones entre la identidad personal del estudiante y el rol que desempeña dentro del grupo.

Además, se encontró que el nivel de ansiedad disminuye significativamente en estudiantes que contaban con redes de apoyo emocional sólidas, como amistades cercanas dentro de la universidad o relaciones horizontales con docentes. Por el contrario, quienes manifestaron sentirse aislados, rechazados o invisibilizados dentro del grupo, mostraron mayores niveles de ansiedad, mayor dificultad para pedir ayuda y menor motivación académica.

Otro elemento importante fue el impacto de los discursos sociales normalizados sobre la exigencia, la competencia y la autosuficiencia. Muchos estudiantes asumen que “deberían poder con todo” sin pedir ayuda, lo cual refuerza representaciones sociales asociadas al éxito académico como sinónimo de sacrificio individual extremo, invisibilizando la importancia del acompañamiento emocional y social.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la ansiedad académica está profundamente relacionada con las representaciones sociales que circulan dentro del espacio universitario, así como con las dinámicas de pertenencia, exclusión y presión grupal. Esta perspectiva permite superar una visión individualizante del problema y avanzar hacia propuestas de intervención colectiva y psicosocial, como las que se aplicaron parcialmente durante la práctica (psicodrama, círculos de diálogo y espacios de expresión emocional), que mostraron un efecto positivo en la disminución de la ansiedad y el fortalecimiento del vínculo entre pares.

Entonces acuerdo con los resultados podemos interpretar que, para continuar con nuestras

prácticas realizamos sesiones con un grupo de personas que tuvieron un resultado más alto en el test, tratando el tema de las emociones principalmente ligado al Miedo y esto desencadenando los diferentes problemas de salud, ya que de acuerdo con los resultados podemos observar que las gráficas nos dan un porcentaje alto en este apartado, abordaremos en la primera sesión una integración para que el grupo se conozca y se relacionen unos con otros, ya que no todos se conocen y así crearemos un sentido de pertenencia.

Después de conocer a los participantes veremos de qué manera podremos abordar sus miedos, incomodidades o preocupaciones conforme vayan avanzando las sesiones y ellos nos vayan contando sus experiencias.

Para continuar con nuestras prácticas realizaremos sesiones con un grupo de personas que tuvieron un resultado más alto en el test, tratando el tema de las emociones principalmente ligado al Miedo y esto desencadenando los diferentes problemas de salud, ya que de acuerdo con los resultados podemos observar que las gráficas nos dan un porcentaje alto en este apartado, abordaremos en la primera sesión una integración para que el grupo se conozca y se relacionen unos con otros, ya que no todos se conocen y así crearemos un sentido de pertenencia.

Después de conocer a los participantes veremos de qué manera podremos abordar sus miedos, incomodidades o preocupaciones conforme vayan avanzando las sesiones y ellos nos vayan contando sus experiencias.

13. Análisis de resultados

A partir de la observación y los cuestionarios aplicados durante la práctica profesional, se identificó que la ansiedad académica, enfocado en el estrés en los estudiantes universitarios, no es un fenómeno aislado ni exclusivamente individual, sino que está profundamente mediado por factores sociales, emocionales y contextuales. Los resultados revelaron que los estudiantes experimentan niveles altos de ansiedad principalmente en momentos clave del ciclo escolar (como evaluaciones parciales, entregas de trabajos finales y presentaciones orales), pero que esta ansiedad se ve intensificada por las dinámicas sociales dentro del entorno universitario.

Uno de los hallazgos centrales fue la percepción generalizada de presión por destacar

académicamente frente a los compañeros. Muchos estudiantes manifestaron que su estrés no sólo estaba relacionado con el miedo a reprobado, sino con la necesidad de cumplir con las expectativas de sus profesores, familiares y círculos sociales. Este elemento evidencia la internalización de normas sociales

y académicas que, desde la perspectiva de la psicología social, generan tensiones entre la identidad personal del estudiante y el rol que desempeña dentro del grupo.

Además, se encontró que el nivel de ansiedad disminuye significativamente en estudiantes que contaban con redes de apoyo emocional sólidas, como amistades cercanas dentro de la universidad o relaciones horizontales con docentes. Por el contrario, quienes manifestaron sentirse aislados, rechazados o invisibilizados dentro del grupo, mostraron mayores niveles de ansiedad, mayor dificultad para pedir ayuda y menor motivación académica.

Otro elemento importante fue el impacto de los discursos sociales normalizados sobre la exigencia, la competencia y la autosuficiencia. Muchos estudiantes asumen que “deberían poder con todo” sin pedir ayuda, lo cual refuerza representaciones sociales asociadas al éxito académico como sinónimo de sacrificio individual extremo, invisibilizando la importancia del acompañamiento emocional y social.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la ansiedad académica está profundamente relacionada con las representaciones sociales que circulan dentro del espacio universitario, así como con las dinámicas de pertenencia, exclusión y presión grupal. Esta perspectiva permite superar una visión individualizante del problema y avanzar hacia propuestas de intervención colectiva y psicosocial, como las que se aplicaron parcialmente durante la práctica (psicodrama, círculos de diálogo y espacios de expresión emocional), que mostraron un efecto positivo en la disminución de la ansiedad y el fortalecimiento del vínculo entre pares.

La intervención grupal para el manejo de la ansiedad académica fue guiada por un enfoque de psicología social, el cual reconoce que dicha ansiedad no puede entenderse únicamente como una experiencia individual, sino como una respuesta emocional construida socialmente, influida por normas, relaciones, identidad y clima universitario. A partir de esta visión, los resultados obtenidos pueden interpretarse como sigue:

13.1 Disminución de la ansiedad como efecto del cambio en el entorno social percibido

Los puntajes obtenidos en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) reflejan una reducción significativa de la ansiedad (de nivel moderado a leve). Este cambio puede comprenderse a partir de la transformación en las normas sociales percibidas y en la expectativa de desempeño. A lo largo del proceso, los estudiantes dejaron de experimentar el fracaso como disonancia social, gracias a la construcción de un entorno grupal donde la vulnerabilidad fue aceptada y normalizada.

13.2 Reducción del impacto de la comparación social y mejora de la autoestima

La participación grupal permitió visibilizar que muchos estudiantes comparten inseguridades similares. Esto disminuyó la tendencia a la comparación social negativa (Festinger, 1954), facilitando una reinterpretación del rendimiento académico desde una perspectiva más colaborativa que competitiva. Se observó un incremento en la autovaloración y en la percepción de competencia emocional y académica.

13.3 Fortalecimiento del apoyo social como herramienta de regulación emocional

El grupo funcionó como un espacio de referencia emocional, lo cual coincide con la teoría de los grupos de apoyo como amortiguadores de la ansiedad (Vaughan, 2013). La interacción continua, la empatía compartida y el modelado de estrategias generaron un clima de pertenencia que fortaleció la capacidad de afrontar el estrés desde el acompañamiento y la colectividad.

13.4 Reconstrucción de la identidad académica

Los participantes exploraron en las sesiones el conflicto entre su identidad académica esperada y su vivencia real, generando una integración más auténtica y flexible. Al trabajar desde el psicodrama y la reflexión grupal, lograron resignificar su narrativa académica, disminuyendo la disonancia entre el yo idealizado y el yo actual (Tajfel & Turner, 1986).

13.5 Clima emocional grupal como factor protector

Se promovió un clima emocional seguro y colaborativo, en contraste con el clima competitivo y evaluativo que suele predominar en la universidad. Esto fue esencial para reducir la ansiedad, tal como lo plantean Schaufeli et al. (2009): un entorno que prioriza el bienestar emocional permite a los estudiantes desplegar mejor sus recursos cognitivos y afectivos.

13.6 Resiliencia y experiencias básicas como fundamentos emocionales

Los estudiantes que desarrollaron mayor conciencia emocional, mayor flexibilidad cognitiva y mayor conexión con el presente, también fueron quienes mostraron mayor descenso en los síntomas de ansiedad. Esto confirma que la resiliencia emocional, cuando se activa en un entorno social de contención, actúa como un amortiguador del impacto del estrés académico.

Además, aquellos con carencias en las experiencias básicas descritas por Rispoli (como confianza, seguridad o pertenencia), lograron comenzar a fortalecer esos aspectos dentro del grupo, facilitando la

restauración de capacidades emocionales fundamentales.

13.7 Repercusiones en el comportamiento social

A lo largo de la intervención, los estudiantes comenzaron a relacionarse con mayor apertura, seguridad y participación tanto dentro como fuera del grupo. Este cambio comportamental refuerza la idea de que la ansiedad académica tiene consecuencias sociales directas (Bodden et al., 2008), y que su disminución favorece la creación de vínculos, la expresión emocional y el aprendizaje colaborativo.

Concluyendo que los resultados de esta intervención demuestran que la ansiedad académica puede ser transformada cuando el estudiante se siente escuchado, contenido y comprendido en un entorno relacional seguro. La vivencia grupal no sólo permitió la regulación emocional, sino que reconfiguró las narrativas personales, reforzó la identidad académica y promueve la resiliencia a través del vínculo y la reflexión colectiva.

14. Conclusiones

La práctica profesional desarrollada en torno a la ansiedad académica en estudiantes universitarios evidenció que este fenómeno, lejos de ser un asunto individual, se construye y mantiene dentro de dinámicas sociales, culturales y relacionales propias del contexto universitario. El abordaje desde la psicología social permitió resignificar la ansiedad como una respuesta emocional legítima ante las exigencias del entorno académico, y no como una falla personal.

A lo largo de las sesiones, se logró visibilizar cómo las normas sociales, la presión por el rendimiento, la comparación entre pares y las expectativas externas influyen directamente en la vivencia de ansiedad. La intervención grupal ofreció un espacio seguro para el reconocimiento y la expresión emocional, lo cual propició la validación mutua, la identificación compartida de síntomas y la construcción colectiva de estrategias de afrontamiento.

El uso del Inventario de Ansiedad de Beck permitió medir cuantitativamente los avances, observándose una disminución relevante en los niveles de ansiedad reportados por los participantes. Al mismo tiempo, las dinámicas de grupo, el diálogo reflexivo y el psicodrama funcionaron como herramientas

efectivas para trabajar los componentes cognitivos, emocionales y conductuales del malestar.

Además, desde el enfoque de las experiencias básicas (Rispoli) y la resiliencia emocional, fue evidente que el fortalecimiento de pilares como la confianza, la presencia, la valoración personal y la autorregulación emocional impactaron positivamente en la seguridad interna de los participantes y en su capacidad para afrontar las exigencias académicas. También se observaron mejoras en la interacción social, la autoeficacia y el sentido de pertenencia.

En síntesis, esta práctica demostró que una intervención centrada en la interacción grupal, la escucha activa, el abordaje emocional y la resignificación cognitiva puede generar transformaciones profundas y sostenibles en jóvenes universitarios atravesados por la ansiedad académica. Abordar el malestar desde un enfoque psicosocial no solo disminuye los síntomas, sino que fortalece capacidades, vínculos y narrativas personales más sanas y resilientes.

Referencias:

Alonso Patiño-Villada, F., Hugo Arboleda-Serna, V., Fernando Arango-Vélez, E., Botero-Restrepo, S., & Mario Arango-Paternina, C. (2019). Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes. *Dialnet*, 38(2), 4. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a02>

Alvarado-Aravena, C., Estrada-Goic, C., Núñez-Espinosa, C., Alvarado-Aravena, C., Estrada-Goic, C., & Núñez-Espinosa, C. (2021). Sintomatología depresiva y calidad de vida en estudiantes de medicina en alta latitud sur. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 357–365. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000300357>

Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., y Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6325044>

Aragón-Borja, LE, Contreras-Gutiérrez, O., & Tron-Álvarez, R. (2011). ANSIEDAD Y PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de*

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para

Bodden, D. H. M., et al. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adolescents with anxiety disorders in a clinical setting. "Behavior Research and Therapy", 46(9), 984-998.

Cohen, S., et al. (2012). Social relationships and health. "American Psychologist", 59(8), 676-684.

comportamiento, salud y cuestiones sociales, 3 (1), 43-56.

Dweck, C. S. (2000). "Self-theories: Their role in motivation, personality, and development". Psychology Press.

Festinger, L. (1954). "Theory of social comparison processes". Human Relations, 7(2), 117- 140.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. "Annual Review of Psychology", 55, 745-774.

Gómez, E., & Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103.

<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2010.17112>

González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58.

<https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>

Kawamoto, T., et al. (2018). Social support and academic stress: A longitudinal study among college students in Japan. "Journal of Educational Psychology", 110(4), 535-548.

Kohn, M. L., & Schooler, C. (1982). "Job conditions and personality: A longitudinal assessment of their reciprocal effects". *American Sociological Review*, 47(1), 83-97.

Morin E. (1982), *Scienza con coscienza*, Angeli, Milano, 1984.

Oliveti, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario.

Tesis de Licenciatura en Psicología. Recuperado de

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Quesada, C. V. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.

<https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/87653.pdf>

Rispoli L. (1993), Psicologia Funzionale del Sé,

Astrolabio, Roma.

Rispoli L. (1998), "La psicoterapia Funzionale: verso un modello complesso e multidimensionale" in Lo Verso G., Ceruti M. (a cura di) Epistemologia e psicoterapia, Cortina, Milano.

Rispoli L. (2003), Il sorriso del corpo e i segreti dell'anima, Liguori Editore, Napoli.

Rispoli L. (2004), Esperienze di Base e Sviluppo del Sé. L'Evolutiva nella Psicoterapia Funzionale, Franco Angeli, Milano.

Schaufeli, W. B., et al. (2009). Work-related well-being. "The SAGE Handbook of Organizational Behavior", 1, 103-125.

Schulenberg, J. E., et al. (2004). The influence of social contexts on students' academic achievement and motivation. "Social Psychology of Education", 7(2), 105-120.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. "Psychology of Intergroup Relations", 7-24.

Vaughan, J. M. (2013). Academic stress and social support among university students. "Journal of Social and Clinical Psychology", 32(4), 299-317.

ANEXOS

CUESTIONARIO DE BECK

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	☐	☐	☐	☐
2 Acalorado.	☐	☐	☐	☐
3 Con temblor en las piernas.	☐	☐	☐	☐
4 Incapaz de relajarse	☐	☐	☐	☐
5 Con temor a que ocurra lo peor.	☐	☐	☐	☐
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	☐	☐	☐	☐
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	☐	☐	☐	☐
8 Inestable.	☐	☐	☐	☐
9 Atemorizado o asustado.	☐	☐	☐	☐
10 Nervioso.	☐	☐	☐	☐
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	☐	☐	☐	☐
12 Con temblores en las manos.	☐	☐	☐	☐
13 Inquieto, inseguro.	☐	☐	☐	☐
14 Con miedo a perder el control.	☐	☐	☐	☐
15 Con sensación de ahogo.	☐	☐	☐	☐
16 Con temor a morir.	☐	☐	☐	☐
17 Con miedo.	☐	☐	☐	☐
18 Con problemas digestivos.	☐	☐	☐	☐
19 Con desvanecimientos.	☐	☐	☐	☐
20 Con rubor facial.	☐	☐	☐	☐
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	☐	☐	☐	☐

Observaciones de las sesiones:

Observaciones de la sesión 1

Número de sesión y fecha	Sesión 1 Miércoles 19 de febrero de 2025
Grupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Qué los participantes conozcan su nivel de Ansiedad y las técnicas de afrontamiento

ACTIVIDADES.

Participantes: Edgar, León, Misael, Lluvia, Wendy, Liz, Omar, Michelle.

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre. Después se les entregó el test de Ansiedad de Beck dándoles unos minutos para contestar, al terminar todos se les pidió que ellos calificarán su test donde también se les dieron los valores asignados para que ellos identificaran en qué nivel de ansiedad se encontraban. No se presentaron casos graves de ansiedad, solo uno que otro valor alto, como el miedo o reacciones del cuerpo.

Posteriormente se dio inicio a la exposición introduciendo al grupo sobre el concepto de ansiedad, las causas de la ansiedad y abriendo el grupo de discusión sobre cómo los participantes identificaban la ansiedad, que sabían al respecto y en qué momentos en particular ellos sentían que habrían presentado algún momento de ansiedad.

Michelle mencionó que: Para ella si era un problema la ansiedad solo que en tiempos de exámenes finales o proyectos finales es cuando se presenta mayormente.

Omar platico que: Su ansiedad la relaciona más con problemas externos a la escuela.

Edgar: Lidia con la ansiedad con actividades deportivas.

Wendy: Platico que su ansiedad se ve reflejada en su cuerpo con dermatitis o problemas para concentrarse.

Los demás participantes mencionan que es una ansiedad mínima que desaparece en pocos días ya que organizan bien sus tiempos.

Técnicas de relajación:

A los participantes se les pidió que cerraran los ojos y realizarán una respiración diafragmática así tres veces para después con los ojos cerrados pudiera contraer los músculos empezando desde los pies hasta la cabeza, después se les pidió que abrieran los ojos y nos comentarán cómo se sintieron ya que el objetivo de este ejercicio era demostrarles que ellos tienen el control de su cuerpo y con esto explicarles que son capaces de regular su cuerpo de manera física. No hubo comentarios, solo pudimos observar que Liz no podía cerrar los ojos y le costaba respirar.

Para concluir se leyeron estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos las cuales son:

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica consiste en identificar y cambiar los pensamientos negativos o irracionales que te generan ansiedad. Aprende a cuestionar estos pensamientos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- **Detención del pensamiento:** Cuando te encuentras atrapado en un bucle de pensamientos ansiosos. Puedes decir "¡Basta!" en voz alta o mentalmente, o utilizar un objeto como una goma elástica para distraerte.
- **Exposición gradual:** Si tienes miedo a algo específico, (Hablar en público o volar en avión). Consiste en exponerse poco a poco a la situación que te genera ansiedad

Para finalizar les preguntamos a los participantes cómo se iban de la sesión y sus comentarios sobre la sesión.

En general se fueron más relajados, aprendieron cosas que no sabían y nos agradecieron por comenzar este proyecto ya que coincidían que por parte de la universidad no sabían con quién acudir o no han visto alguna actividad para lidiar con la ansiedad.

Observaciones de la sesión 2

Número de sesión y fecha	Sesión 2 Martes 25 de febrero de 2025
Grupo	Número 2
Objetivo de la sesión	Qué los participantes conozcan su nivel de Ansiedad y las técnicas de afrontamiento

ACTIVIDADES.

Participantes: Víctor, Ruth, Nataly, Sally, Arath, Itzel Juan y Daira.

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre. Después se les entregó el test de Ansiedad de Beck dándoles unos minutos para contestar, al terminar todos se les pidió que ellos calificarán su test donde también se les dieron los valores asignados para que ellos identificaran en qué nivel de ansiedad se encontraban. No se presentaron casos graves de ansiedad o algún indicador alto en sus test.

Posteriormente se dio inicio a la exposición introduciendo al grupo sobre el concepto de ansiedad, las causas de la ansiedad y abriendo el grupo de discusión sobre cómo los participantes identificaban la ansiedad, que sabían al respecto y en qué momentos en particular ellos sentían que habrían presentado algún momento de ansiedad.

Ruth: Platico que ella no tiene problemas de ansiedad, pero si acude a terapia por otros problemas

Nataly: Su ansiedad se dispara cuando baja sus calificaciones o saca NA

Arath: Pensaba que la ansiedad desaparecía con el tiempo

Daira: Se abruma muy rápido cuando sufre ansiedad

Los demás participantes mencionan que aprendieron a controlar su ansiedad o a sobrellevarla día con día.

Técnicas de relajación:

A los participantes se les pidió que cerraran los ojos y realizarán una respiración diafragmática así tres veces para después con los ojos cerrados pudiera contraer los músculos empezando desde los pies hasta la cabeza, después se les pidió que abrieran los ojos y nos comentan cómo se sintieron ya que el objetivo de este ejercicio era demostrarles que ellos tienen el control de su cuerpo y con esto explicarles que son capaces de regular su cuerpo de manera física. No hubo comentarios ni contingencias.

Para concluir se leyeron estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos las cuales son:

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica consiste en identificar y cambiar los pensamientos negativos o irracionales que te generan ansiedad. Aprende a cuestionar estos pensamientos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- **Detención del pensamiento:** Cuando te encuentras atrapado en un bucle de pensamientos ansiosos. Puedes decir "¡Basta!" en voz alta o mentalmente, o utilizar un objeto como una goma elástica para distraerte.
- **Exposición gradual:** Si tienes miedo a algo específico, (Hablar en público o volar en avión). Consiste en exponerse poco a poco a la situación que te genera ansiedad

Para finalizar les preguntamos a los participantes cómo se iban de la sesión y sus comentarios sobre la sesión.

Víctor: Dijo que él sentía que se liberaba corriendo y que algunas de las técnicas que se hablaron durante la sesión las pondrá en práctica.

Ruth: Solo menciono que ella debe de encontrar una manera de sacar la ansiedad ya que para ella el enrojecimiento de la piel y los dolores de cabeza la afectan más seguido.

Nataly: Agradeció la información solamente.

Sally: Desconocía las técnicas de relajamiento y le gustó la sesión. **Arath:** Identificó que a veces sí tiene ansiedad ya que le tiembla el ojo. **Itzel:** Le gustó la sesión.

Juan: Reconoció el trabajo y le gustó.

Daira: Dio las gracias por la sesión solamente y mencionó que se iba relajada.

Observaciones de la sesión 3

Número de sesión y fecha	Sesión 3 Miércoles 26 de febrero de 2025
Grupo	Número 3
Objetivo de la sesión	Qué los participantes conozcan su nivel de Ansiedad y las técnicas de afrontamiento

ACTIVIDADES.

Participantes: Kath, Paul, Jehovany, Jorge, Javier, Mónica, Daniel, Luis.

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre. Después se les entregó el test de Ansiedad de Beck dándoles unos minutos para contestar, al terminar todos se les pidió que ellos calificaran su test donde también se les dieron los valores asignados para que ellos identificaran en qué nivel de ansiedad se encontraban. En el caso de Jorge y Daniel se llegaban a sentir torpes o entumecidos últimamente y se les veía cansados, en el caso de Mónica sus problemas fueron atribuidos por la presión del inicio del trimestre y problemas hormonales.

Posteriormente se dio inicio a la exposición introduciendo al grupo sobre el concepto de ansiedad, las causas de la ansiedad y abriendo el grupo de discusión sobre cómo los participantes identificaban la ansiedad, que sabían al respecto y en qué momentos en particular ellos sentían que habrían presentado algún momento de ansiedad.

Kath: Mencionó que para ella la ansiedad se le presenta más cuando se le junta el trabajo y las actividades de la escuela pero que si solo se enfoca en una actividad a la vez si puede enfocarse.

Paul: Se refugia en el deporte, ya que practica fútbol y va al gimnasio.

Jhovany: Menciona que siente que la manera en que su ansiedad se manifiesta es cuando mueve mucho el pie.

Jorge: Se siente presionado cuando su familia le pregunta por la escuela

Luis: A veces se abruma con las tareas y se siente mareado.

Javier, Mónica y Daniel mencionan que ellos observan que en su carrera hay otros compañeros con problemas de ansiedad pero que ignoran o evitan hacer algo al respecto.

Técnicas de relajación:

A los participantes se les pidió que cerraran los ojos y realizarán una respiración diafragmática así tres veces para después con los ojos cerrados pudiera contraer los músculos empezando desde los pies hasta la cabeza, después se les pidió que abrieran los ojos y nos comentan cómo se sintieron ya que el objetivo de este ejercicio era demostrarles que ellos tienen el control de su cuerpo y con esto explicarles que son capaces de regular su cuerpo de manera física. Daniel se reía y le costaba concentrarse. En los demás participantes no hubo contingencias.

Para concluir se leyeron estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos las cuales son:

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica consiste en identificar y cambiar los pensamientos negativos o irracionales que te generan ansiedad. Aprende a cuestionar estos pensamientos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- **Detención del pensamiento:** Cuando te encuentras atrapado en un bucle de pensamientos ansiosos. Puedes decir "¡Basta!" en voz alta o mentalmente, o utilizar un objeto como una goma elástica para distraerte.
- **Exposición gradual:** Si tienes miedo a algo específico, (Hablar en público o volar en avión). Consiste en exponerse poco a poco a la situación que te genera ansiedad

Para finalizar les preguntamos a los participantes cómo se iban de la sesión y sus comentarios sobre la sesión.

Todos agradecieron la sesión ya que les gustaron las técnicas de relajación y se mostraron entusiastas por poder participar a futuro en el taller principal pero que su único problema es que las materias y la distancia de su casa a la escuela en el caso de algunos pueden interferir para asistir al taller.

Observaciones de la sesión 4

Número de sesión y fecha	Sesión 4 Miércoles 5 de marzo de 2025
Grupo	Número 4
Objetivo de la sesión	Qué los participantes conozcan su nivel de Ansiedad y las técnicas de afrontamiento

ACTIVIDADES.

Participantes: Rebeca, Quetzalli, Adrián, Víctor, Fernando, Daniel, y Ariadna

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre. Después se les entregó el test de Ansiedad de Beck dándoles unos minutos para contestar, al terminar todos se les pidió que califiquen su test donde también se les dieron los valores asignados para que ellos identificaran en qué nivel de ansiedad se encontraban.

Posteriormente se dio inicio a la exposición introduciendo al grupo sobre el concepto de ansiedad, las causas de la ansiedad y abriendo el grupo de discusión sobre cómo los participantes identificaban la ansiedad, que sabían al respecto y en qué momentos en particular ellos sentían que habrían presentado algún momento de ansiedad.

Quetzalli: Mencionó que tiene ansiedad diagnosticada y que había ocasiones donde por ansiedad le salían ronchas o tenía erupciones en la piel, pero que actualmente está medicada y sabe identificar bien cuando tiene ansiedad.

Rebeca y Ariadna: Tienen más noción de cuáles son los factores que les hace detonar ansiedad y mencionan que lo identifican porque se sienten intranquilas.

Adrián: Menciona que él no siente que padezca ansiedad.

Víctor: Dice que la principal causa que le detona ansiedad y sus síntomas es cuando tiene entregas o exámenes en la escuela.

Fernando: Menciona que él cree tener ansiedad, pero solo se da cuenta cuando ya tiene síntomas muy notorios.

Daniel: Identifica que tiene varios factores que le dan ansiedad, la escuela, el trabajo, la falta de tiempo.

Técnicas de relajación:

A los participantes se les pidió que cerraran los ojos y realizarán una respiración diafragmática así tres veces para después con los ojos cerrados pudiera contraer los músculos empezando desde los pies hasta la cabeza, después se les pidió que abrieran los ojos y nos comentan cómo se sintieron ya que el objetivo de este ejercicio era demostrarles que ellos tienen el control de su cuerpo y con esto explicarles que son capaces de regular su cuerpo de manera física. No hubo contingencias.

Para concluir se leyeron estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos las cuales son:

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica consiste en identificar y cambiar los pensamientos negativos o irracionales que te generan ansiedad. Aprende a cuestionar estos pensamientos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- **Detención del pensamiento:** Cuando te encuentras atrapado en un bucle de pensamientos ansiosos. Puedes decir "¡Basta!" en voz alta o mentalmente, o utilizar un objeto como una goma elástica para distraerte.
- **Exposición gradual:** Si tienes miedo a algo específico, (Hablar en público o volar en avión). Consiste en exponerse poco a poco a la situación que te genera ansiedad

Para finalizar les preguntamos a los participantes cómo se iban de la sesión y sus comentarios sobre la sesión.

Todos agradecieron la sesión ya que les gustaron las técnicas de relajación, pero realmente solo Rebeca y Víctor se acercaron a nosotros preguntando si los seguiríamos incluyendo en el taller al futuro, los demás tomaron sus cosas y se fueron.

Observaciones de la sesión 5

Número de sesión y fecha	Sesión 5 Martes 11 de marzo de 2025
Grupo	Número 5
Objetivo de la sesión	Qué los participantes conozcan su nivel de Ansiedad y las técnicas de afrontamiento

ACTIVIDADES.

Participantes: Raúl, Sandra, Andrea, Camilo, Omar, Alejandro y Adrián

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre. Después se les entregó el test de Ansiedad de Beck dándoles unos minutos para contestar, al terminar todos se les pidió que califiquen su test donde también se les dieron los valores asignados para que ellos identificaran en qué nivel de ansiedad se encontraban.

Posteriormente se dio inicio a la exposición introduciendo al grupo sobre el concepto de ansiedad, las causas de la ansiedad y abriendo el grupo de discusión sobre cómo los participantes identificaban la ansiedad, que sabían al respecto y en qué momentos en particular ellos sentían que habrían presentado algún momento de ansiedad.

Camilo y Raúl: Mencionaron que ellos descargan toda su ansiedad o problemas haciendo ejercicio.

Sandra: Comentó que ella notaba que al consumir cierta sustancia psicoactiva notaba que le provocaba ansiedad.

Omar: Menciona que cuando tiene problemas con su novia le da mucha ansiedad porque empieza a sobre pensar.

Alejandro: Mencionar que al tener una cicatriz en la cara le da ansiedad estar con más gente porque siente que todos lo observan.

Adrián y Andrea: Dicen que saben identificar bien cuando tienen ansiedad y que lo que más se la detona es la escuela

Técnicas de relajación:

A los participantes se les pidió que cerraran los ojos y realizarán una respiración diafragmática así tres veces para después con los ojos cerrados pudiera contraer los músculos empezando desde los pies hasta la cabeza, después se les pidió que abrieran los ojos y nos comentan cómo se sintieron ya que el objetivo de este ejercicio era demostrarles que ellos tienen el control de su cuerpo y con esto explicarles que son capaces de regular su cuerpo de manera física. No hubo contingencias.

Para concluir se leyeron estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos las cuales son:

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica consiste en identificar y cambiar los pensamientos negativos o irracionales que te generan ansiedad. Aprende a cuestionar estos pensamientos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- **Detención del pensamiento:** Cuando te encuentras atrapado en un bucle de pensamientos ansiosos. Puedes decir "¡Basta!" en voz alta o mentalmente, o utilizar un objeto como una goma elástica para distraerte.
- **Exposición gradual:** Si tienes miedo a algo específico, (Hablar en público o volar en avión). Consiste en exponerse poco a poco a la situación que te genera ansiedad

Para finalizar les preguntamos a los participantes cómo se iban de la sesión y sus comentarios sobre la sesión.

Todos agradecieron la sesión y nos platicaron que aprendieron cosas nuevas sobre la ansiedad, aunque no mostraron interés por seguir participando.

Observaciones de la sesión 6

Número de sesión y fecha	Sesión 6 Miércoles 12 de marzo de 2025
Grupo	Número 6
Objetivo de la sesión	Qué los participantes conozcan su nivel de Ansiedad y las técnicas de afrontamiento

ACTIVIDADES.

Participantes: Leonardo, Santiago, Lucia, Alejandra, Tania, Kenia y Nat

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre. Después se les entregó el test de Ansiedad de Beck dándoles unos minutos para contestar, al terminar todos se les pidió que califiquen su test donde también se les dieron los valores asignados para que ellos identificaran en qué nivel de ansiedad se encontraban.

Posteriormente se dio inicio a la exposición introduciendo al grupo sobre el concepto de ansiedad, las causas de la ansiedad y abriendo el grupo de discusión sobre cómo los participantes identificaban la ansiedad, que sabían al respecto y en qué momentos en particular ellos sentían que habrían presentado algún momento de ansiedad.

Leonardo, Santiago y Kenia: Mencionan que la falta de tiempo para hacer sus actividades académicas por cumplir con actividades laborales les detona ansiedad.

Lucia: Menciona que practica taekwondo y que cuando va a competencias su ansiedad es muy alta.

Alejandra: Al estar en último año de su carrera menciona que, con el servicio, sus clases y el trabajo mantiene una ansiedad alta.

Tania: Considera que tiene ansiedad “normal”.

Nat: Dice que hasta la fecha no identifica cómo se siente la ansiedad ni que ella la tenga.

Técnicas de relajación:

A los participantes se les pidió que cerraran los ojos y realizarán una respiración diafragmática así tres veces para después con los ojos cerrados pudiera contraer los músculos empezando desde los pies hasta la cabeza, después se les pidió que abrieran los ojos y nos comentan cómo se sintieron ya que el objetivo de este ejercicio era demostrarles que ellos tienen el control de su cuerpo y con esto explicarles que son capaces de regular su cuerpo de manera física. No hubo contingencias.

Para concluir se leyeron estrategias cognitivas para cambiar pensamientos negativos las cuales son:

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica consiste en identificar y cambiar los pensamientos negativos o irracionales que te generan ansiedad. Aprende a cuestionar estos pensamientos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- **Detención del pensamiento:** Cuando te encuentras atrapado en un bucle de pensamientos ansiosos. Puedes decir "¡Basta!" en voz alta o mentalmente, o utilizar un objeto como una goma elástica para distraerte.
- **Exposición gradual:** Si tienes miedo a algo específico, (Hablar en público o volar en avión). Consiste en exponerse poco a poco a la situación que te genera ansiedad

Para finalizar les preguntamos a los participantes cómo se iban de la sesión y sus comentarios sobre la sesión.

Todos agradecieron la sesión, les gusto que la sesión no solamente fuera teoría, se fueron muy calmados a comparación de cómo llegaron y les interesó el taller esperando más detalles para poder participar, a excepción de Tania y Leonardo que se fueron rápido a su clase

Protocolos de las sesiones

Protocolo 1 Prácticas profesionales

Objetivo de la sesión: Que los participantes se integren **Experiencias**

básicas: Ser escuchados, ser vistos, ser contenidos. **Materiales:** Clínex y un paliacate

Director: Rodrigo

Auxiliar: Sabrina

Bienvenida:

Se dará la bienvenida al taller “Vivir sin ansiedad: Técnicas para cultivar el bienestar emocional” donde se mencionan que están en un espacio seguro y todo lo que compartan se quedaran en ese espacio y no serán juzgados, como también respetarán a cada miembro del grupo después se presentaran los integrantes y en lo que consiste en ser un director y un auxiliar. Se presentarán también los participantes del taller con su nombre y una cualidad.

Actividad psicocorporal:

Consigna: Van a caminar por el espacio, se van a estirar, moverán sus brazos, sus piernas, sus manos, sus pies, después se saludarán con la persona más cercana con un choque de rodillas, de cadera, de hombro y terminarán con un choque de cabeza.

Consigna: Se darán las indicaciones para jugar a la gallinita ciega, se les preguntará si saben cómo se juega y si no saben se les dirán las reglas del juego, así se harán 2 o 3 rondas.

Actualización:

Consigna: Comenzando por X pláticanos cómo estuvo tu semana pasada, que hiciste y qué emoción predominó en esa semana, así hasta que pasen todos.

Actividad central:

Consigna: Van a cerrar los ojos y respiren por la nariz profundamente hasta inflar sus panzas y lo sacarán con la boca con un AAAAAHHHH (así serán 3 veces)

Consigna: Dependiendo del número de participantes se dividirán en equipos y se contarán entre cada equipo una anécdota graciosa que les haya pasado en algún momento de su vida.

Consigna: Entre todas esas historias van a escoger algunas y la van a representar entre todos a excepción del que pertenece esa historia

Integración:

Consigna: X cómo te sentiste al ver representado ese momento.

Consigna: ¿Alguien más ha tenido o pasado alguna situación similar?

Actividad final:

Consigna: A cadena cerrada y comenzando por X ¿Cómo te vas de la sesión?

PROTOCOLO SESIÓN 2

DIRECCIÓN: Rodrigo

OBJETIVO: Que los participantes puedan identificar síntomas de ansiedad **EXPERIENCIAS**

BÁSICAS: Ser vistos, ser escuchados, compartir y ser contenidos. **MATERIALES:** Kleenex.

BIENVENIDA

CONSIGNA: Muy bien chicos bienvenidos a su sesión del día, Estamos muy contentos de verlos aquí una sesión más y esperamos que se la puedan pasar muy bien, recuerden que lo que sucede en el grupo

se queda en el grupo.

ACTIVIDAD INICIAL

CONSIGNA: Jugaremos a Simón dice

ACTUALIZACIÓN

CONSIGNA: Muy bien chicos, ahora se van a sentar en círculo, ya que para la siguiente actividad se jugará pato, pato y ganso. Cuando sean escogidos, nos contarán sobre estás dos semanas que no nos vimos ¿Cómo estuvieron?
(así hasta que pasen todas)

CONSIGNA: Gracias por compartirnos “x”

ACTIVIDAD CENTRAL

CONSIGNA: Muy bien chicos cierran sus ojitos sí respiren profundo inflando su pancita y soltando con un ahhh

(Así tres veces)

Nota: Antes de comenzar se les preguntará si tienen problemas al recordar algún momento de ansiedad esto para no perjudicar al participante, en caso de que si exista uno o varias personas con problemas se les pedirá que recuerden un momento estresante.

CONSIGNA: Y así con sus ojitos bien cerrados van a traer a su mente algún recuerdo en el cual experimentaron ansiedad, visualicen, ¿Cómo se sintieron en ese momento? ¿Qué pasaba por su mente en ese momento? ¿Había más personas en ese momento? ¿Quiénes estaban ahí? cuando lo tengan en su mente pueden abrir lentamente sus ojitos.

CONSIGNA: Ahora van a compartirle el recuerdo de ese momento y al grupo posteriormente la persona x, escogerá a quien quiera que represente esa escena imitando su lenguaje corporal y expresiones conforme describa la historia y así sucesivamente hasta que pasen todos.

INTEGRACIÓN

CONSIGNA: Comenzando por x ¿Cómo te sentiste al ver representado este momento?

NOTA: Dependiendo el caso se les dará frases a completar cómo: Y lo que necesito de ti es... ///Lo que me gustaría recibir es...

(Así hasta que pasen todos) ACTIVIDAD

FINAL

Consigna: Muy bien chicos ahora pónganse de pie, en Círculo como están se toman de la mano, ahora x va a comenzar a enrollarse, y van a darse un abrazo de caracol

Consigna: Ahora que ya están en este abrazo cálido sientan ese contacto con su grupo, respiren profundo, y se van a despedir de la sesión con una palabra.

Protocolo sesión 3

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan hablar sobre una situación de enojo mediante la silla vacía.

Materiales: Kleenex

Director: Rodrigo

Se les dará la bienvenida a los integrantes recordando que este es un espacio seguro.

Consigna: Se le pedirá a mi auxiliar que tome de la mano a uno de los participantes y de vuelta por todo el espacio hasta regresar al lugar de origen, al regresar el participante que tomó la auxiliar deberá tomar a alguien más, caminar por el espacio, regresar y así sucesivamente hasta que todos sean parte de la cadena.

Consigna: Muy bien chicos regresen a sus asientos Actualización:

Consigna: Comenzando por X ¿Cómo estuvo tu semana? Gracias por compartir así hasta que pasen todos.

Actividad central

Consigna: Van a cerrar los ojos y a respirar profundamente hasta que inflen sus panzas, y lo van a sacar con un Ahh (así tres veces)

Consigna: No abran los ojos

Consigna: Ahora quiero que traigan a su mente un momento de una situación que les generó molestia, visualízalo muy bien, identifiquen los sentimientos que hubo, las personas que estuvieran involucradas y en el momento que estén listos abran los ojos.

Una vez que terminaron todos, se acomodó una silla en frente de ellos para que comenzará la actividad.

Consigna: Comenzado por X siéntate en esta silla, vamos a traer a esas personas que visualizas, cierra tus ojos y a la cuenta de 3 esa persona o personas estarán aquí, 1 2 3.

Consigna: Diles lo que te molesta de esa situación y todo lo que sentiste.

Consigna: Muy bien, ahora esas personas regresarán a sus actividades cotidianas y a la cuenta de 3 ya no estarán. 1 2 3.

Así hasta que pasen todos.

Integración:

Consigna: Comenzando por X te sentiste identificado con algo de lo que viste de tus compañeros. Gracias por compartir, así hasta que pasen todos.

Actividad final.

Se despedirán de la sesión con un abrazo de caracol y diciendo como se van.

PROTOCOLO SESIÓN 4

OBJETIVO: Que los participantes reconozcan momentos clave de su historia personal que marcaron su autoimagen, a través de una actividad corporal y simbólica.

EXPERIENCIAS BÁSICAS: Autoexploración, conciencia emocional, validación personal, resignificación del pasado.

MATERIALES: Cinta adhesiva o cuerdas, hojas blancas, marcadores, música suave (opcional), Kleenex.

BIENVENIDA

CONSIGNA: Estamos felices de tenerlos aquí una vez más. Este sigue siendo un espacio seguro para compartir, explorar y acompañarnos. Hoy realizaremos una actividad muy especial que nos permitirá mirar con amor el camino que hemos recorrido.

ACTIVIDAD INICIAL

CONSIGNA: Ahora para comenzar las actividades, así como están sentaditos le voy a pedir a auxiliar x que se ponga de pie camine por el espacio y tome a un compañero, ese otro compañero va a dar una vuelta junto con auxiliar “x” y después toma a otro compañero así hasta que todos estén de la mano dando vuelta por el espacio.

CONSIGNA: Ahora suéltate de las manos. Bien.

ACTUALIZACIÓN

CONSIGNA: Vamos a sentarnos en círculo. ¿Cómo se sienten hoy? ¿Qué emoción ha estado presente en su semana? ¿Hay algo que necesiten compartir antes de comenzar?

(Se da la palabra a quien desee compartir. Se acompaña con empatía.)

CONSIGNA: Gracias por compartirnos “x”

ACTIVIDAD CENTRAL

CONSIGNA: Vamos a crear en el suelo una **línea de vida**. Con cinta o cuerda, trazaremos una línea recta: un extremo representa tu nacimiento y el otro tu momento presente. Cada persona recorrerá su línea **en silencio**.

Al caminar, **detente en los momentos que hayan marcado tu autoimagen:**

- infancia
- adolescencia
- logros
- fracasos
- heridas
- decisiones importantes

- rupturas
- descubrimientos personales

Cuando te detengas en cada punto, **representa con tu cuerpo o con una frase lo que sentiste en ese momento**. No necesitas explicar con detalle, basta con que lo vivas. Si deseas, puedes dramatizar brevemente esa escena.

(Puede haber música suave de fondo si se desea.)

CONSIGNA: Cuando llegues al final de tu línea, quédate un momento en silencio y respóndete:

- ¿Cómo te veías en cada etapa?
- ¿Qué aprendiste de cada momento?
- ¿Qué te dirías hoy desde el presente?

INTEGRACIÓN

CONSIGNA: Volvemos al círculo. ¿Cómo fue caminar tu historia? ¿Qué descubriste de ti en este recorrido? (Se invita a compartir de forma libre o mediante frases como: “Hoy reconozco que...”, “Hoy entendí que...”, “Me gustaría cuidar más a la versión de mí que...”).

ACTIVIDAD FINAL

Consigna: Vamos a ponernos de pie en círculo.
Cada uno va a decir en una palabra o frase corta:

Protocolo sesión 5

Objetivo de la sesión: Que los participantes se puedan auto percibir

Director: Rodrigo

Materiales: Hojas de papel, lápices, pañuelos. kleenex Se

les dará la bienvenida de manera espontánea.

Consigna: Caminen por el espacio, suelten sus brazos, su cabeza, su torso, muevan lentamente sus piernas, rodillas, pies.

Consigna: Ahora con persona más cercana cuenten una adivinanza

Actividad psicocorporal:

Consigna: Van a jugar colitas de ratón ¿Saben cómo se juega?

Se explicará en caso de que no sepan y se harán un par de rondas. Actualización:

Consigna: Comenzando por X ¿Cómo estuvo tu semana? ¿Cómo te sientes el día de hoy? Gracias por compartir así hasta que pasen todos.

Actividad central

Consigna: Van a cerrar los ojos y a respirar profundamente hasta que inflen sus panzas, y lo van a sacar con un Ahh (así tres veces)

Consigna: Muy bien abran los ojos y ahora mi auxiliar les va a dar una hoja de papel y lápices.

Consigna: En esa hoja deberán escribir de manera individual como son ustedes, qué cualidades tienen, que les gusta, que les molesta y que quieren lograr. (se les dará de 5 a 10 minutos)

Consigna: Comenzado por X selecciona a alguien del grupo para que hagan un intercambio de hojas.

Consigna: Ahora comenzando por X lee la hoja que te dio tu compañera

Así hasta que pasen todos.

Integración:

Consigna: Comenzando por X ¿Cómo te sentiste al que te leyeran esas palabras que escribiste para ti? Actividad final.

Se despedirán de la sesión con un abrazo grupal y diciendo como se van y mencionando que tal se han sentido respecto a la ansiedad.

Protocolo sesión 6

Objetivo de la sesión: Que los participantes se puedan auto percibir

Director: Rodrigo

Materiales: Hojas de papel, lápices, peluches

Se les dará la bienvenida mencionándoles que esta es la última sesión del taller y agradeciendo por su asistencia.

Consigna: Caminen por el espacio, suelten sus brazos, su cabeza, su torso, muevan lentamente sus piernas, rodillas, pies.

Actividad psicocorporal:

Consigna: Ahora formen equipos y vamos a jugar guerra de peluches

¿Saben cómo se juega?

Se explicará en caso de que no sepan, y se darán reglas para que no se lastimen, se harán un par de rondas.

Actualización:

Consigna: Comenzando por X ¿Cómo estuvo tu semana? ¿Cómo te sientes el día de hoy? Gracias

por compartir así hasta que pasen todos. Actividad

central

Consigna: Van a cerrar los ojos y a respirar profundamente hasta que inflen sus panzas, y lo van a sacar con un Ahh (así tres veces)

Consigna: Van a hacer un recorrido por el trimestre visualizando todo lo que pasó durante el trimestre, pensando en lo más relevante que pasó, los detalles, que acciones las pusieron ansiosas o estresadas y cuando estén listas abran los ojos.

Consigna: Comenzando por X que acciones te hubiera gustado hacer para afrontar esa situación.

Integración:

Consigna: Comenzando por X ¿Qué acciones te gustaría tener para calmar las situaciones de ansiedad? Actividad final.

Se despedirán de la sesión con un abrazo grupal y diciendo como se van y mencionando que tal se han sentido respecto a la ansiedad.

Observaciones con el grupo:

Observaciones de la sesión 1



Númeío de sesión y fecha	Sesión 1 Miércoles 19 de Marzo de 2025
Gíupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Qué los participantes logren integrarse

ACTIVIDADES.

Participantes: Daniel, Rebeca, Ruth, Sally y Edgar

Bienvenida:

Se dio la bienvenida al taller “Vivir sin ansiedad: Técnicas para cultivar el bienestar emocional” donde se mencionó que están en un espacio seguro y todo lo que compartan se quedaran en ese espacio y no serán juzgados, como también que se repetiría a cada miembro del grupo después se presentarán los integrantes y en lo que consiste en ser un director y un auxiliar. Se presentarán también los participantes del taller con su nombre y una cualidad.

Inicio

Se presentaron los integrantes del equipo y se les pidió a los participantes que se presentarán con su nombre y una cualidad.

Se les indicó que tenían que caminar por el espacio, se tenían que estirar, que movieran sus brazos, sus piernas, sus manos, sus pies, después se saludarán con la persona más cercana con un choque de rodillas, de cadera, de hombro y terminarán con un choque de cabeza.

Después se dieron las indicaciones para jugar a la gallinita ciega, se les preguntó si sabían cómo se jugaba y si no sabían se les dio las reglas del juego, así se hicieron 3 rondas.

Comenzando preguntando a cada integrante de como estuvo su semana pasada, que hizo y qué emoción predominó en esa semana, así hasta que pasaron todos.

Se les indicó cerrar los ojos y respiren por la nariz profundamente hasta inflar sus panzas y lo sacarán con la boca con un AAAAHHHH (así serán 3 veces)

Se dividieron en equipos y se contaron entre cada equipo una anécdota graciosa que les haya pasado en algún momento de su vida.

Entre todas esas historias se escogieron algunas y las representaron entre todos a excepción del que pertenece a esa historia.

En esta sesión me sentí feliz de que los participantes tuvieran una participación activa, no tuvimos que lidiar tanto con apatías o cosas así, todos los participantes tuvieron iniciativa, se logró romper el hielo y que agarran confianza. Al igual que fue muy divertida porque comentaron que no se esperaban jugar, al momento sé que hicieron la actuación fueron muy creativos y divertidos.

Observaciones de la sesión 2

Número de sesión y fecha	Sesión 2 Martes 28 de Marzo de 2025
Grupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Que los participantes puedan identificar síntomas de ansiedad

ACTIVIDADES.

Participantes: Daniel, Rebeca, Ruth, Sally y Edgar

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

En esta sesión jugamos “Pato-Ganso”. Con los participantes

Se les dio la indicación de sentarse en círculo, ya que para la siguiente actividad se jugará pato, pato ganso. Cuando sean escogidos, nos contarán sobre estás dos semanas que no nos vimos

¿Cómo estuvieron?

(así hasta que pasaron todas)

Se agradeció lo que compartieron.

Se les pidió que cerraran sus ojitos, que respiraran profundo inflando su pancita y soltando con un aaaahhhh (Así tres veces)

Antes de comenzar se les preguntó si tenían problemas al recordar algún momento de ansiedad esto para no perjudicar al participante, en caso de que si exista uno o varias personas con problemas se les pedirá que recuerden un momento estresante.

Se les indicó que así con sus ojitos bien cerrados van a traer a su mente algún recuerdo en el cual experimentaron ansiedad, visualícenlo, ¿Cómo se sintieron en ese momento?

¿Qué pasaba por su mente en ese momento? ¿Había más personas en ese momento?

¿Quiénes estaban ahí? cuando lo tengan en su mente podían abrir lentamente sus ojitos.

En esta segunda sesión hubo muchos sentimientos en la sesión, me sentí nerviosa porque sabíamos que iba a ser una sesión compleja por los sentimientos que los participantes que pudieran salir a brote y en efecto, logramos identificar que la mayoría tiene enojo ante las situaciones que plantearon durante la sesión, mientras un compañero compartía el enojo y decepción que tuvo ante una situación familiar me sentí nerviosa al hacer contención, se logró, también varias compañeras y compañeros lloraron y eso me conmovió mucho porque significa que realmente nos están abriendo su confianza, al finalizar la sesión identificamos que la emoción que está más presente es el enojo.

Observaciones de la sesión 3

Número de sesión y fecha	Sesión 3 3 de abril de 2025
Grupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Que los participantes puedan hablar sobre una situación de enojo mediante la silla vacía.

ACTIVIDADES.

Dirección: Rodrigo

Auxiliar: Sabrina

Participantes: Daniel, Sally, Ruth, Rebeca y Alex

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí, se les explico de lo que consiste la sesión y la organización de las actividades.

Inicio

Para comenzar las actividades se le pidió primero como actividad psicocorporal se le pidió a el auxiliar que era Sabrina, que tomará de la mano a alguien y caminara por el espacio dando una vuelta, regresaran al lugar donde están los participantes y se tomará a otro participante para que caminara en el espacio y así sucesivamente hasta que se formara una cadena.

Después se les dio la indicación de sentarse en círculo para compartir como estuvo su semana. Sally: Ella nos platicó que tuvo una semana estresante ya que ella recién entro a su servicio social, pero está muy estresada por la distancia, porque en su servicio le exigen mucho, el llegar a la escuela después del servicio se le hace pesado y el día de hoy se sentía estresada.

Daniel: Él ha tenido una semana muy tranquila, se ha saturado un poco por las tareas, pero sabe sobrellevar los tiempos asignando horarios para la escuela, el gym y su trabajo, en esta semana le preocupa que se vienen exposiciones y le estresa eso.

Rebeca: Tuvo una semana tranquila, se organizó muy bien en esta semana y está feliz porque ya está libre.

Alex: Para Alex fue su primera sesión ya que lo invitaron a participar Ruth y Daniel, él empezó a platicar que se mantiene muy fuera de casa, trabaja, descuida la escuela y lo que más le apasiona es el baile. Se muestra algo cerrado, pero intenta abrirse poco a poco. También comentó que él trata su ansiedad ocupándose.

Ruth: Se ha sentido bien, ahorita está tranquila porque tuvo una semana muy tranquila, se la paso con Daniel, Rebeca y Sally, se siente muy feliz.

Actividad inicial

Se les pidió que cerraran sus ojitos, que respiraran profundo inflando su pancita y soltando

con un ah

(Así tres veces)

Para la actividad central se les pidió a los participantes que trajeran a su mente un momento de una situación que les generó molestia, se les pidió que lo visualizaran muy bien, que identificaran los sentimientos que hubo, las personas que estuvieran involucradas y en el momento que estuvieran listo abrieron los ojos. Una vez que terminaron todos, se acomodó una silla en frente de ellos para que comenzará la actividad.

Ruth: Ella visualizó un momento con un grupo de ex amigos, para ella este momento fue algo que la marcó, ya que ella tuvo cáncer y en el momento en el que se empezó a enterar y tratar, sus amigos corrieron el rumor de que solo era para llamar la atención, para ella estos comentarios le molestaron porque pensó que tenía un buen grupo de amigos, con la silla vacía se dirigió en especial a su mejor amigo, ya que para ella el hecho de que no la entendiera la hizo sentir traicionada, para ella este momento la hizo romper en llanto, pero pudo ser contenida por Sabrina y por un fuerte abrazo por parte de todos, al terminar esta situación se fue liberada porque sentía que era algo que sentía cargando y que ya se siente feliz porque encontró a un mejor grupo de amigos.

Daniel: Daniel identificó un momento de una discusión con su mamá, él mediante la silla vacía expreso hacia su mamá que todo lo que le dijo fue doloroso, que no comprende desde hace cuánto ella pensaba esto pero que por más que intenta arreglar las cosas él se sintió herido y no siente que puedan volver a tener una relación fuerte o unida. Mediante la actividad también rompió en llanto, hubo contención por parte del grupo acompañado de palabras emotivas y de cariño por parte de los participantes y Daniel se calmó, también se sintió feliz por poder reconocer lo que esto le generaba y también se libró de una carga.

Rebeca: Ella expresó una situación hacía sus mejores amigas, mencionando que para ella el que una de ellas no la entendiera y tomará actitudes negativas le dolía, para esto igual ella simplemente se los expreso y ella mencionó que se libró de una carga.

Sally: Ella mencionó una discusión con una de sus amigas, haciendo que fuera más una situación que a Sally le generaba frustración por no poder hacer que su amiga fuera puntual, para ella esta situación la siente como algo cotidiano pero que en su momento fue una situación de mucha tensión donde también hubo groserías.

Alex: Para terminar la situación que identificó Alex fue una situación propia, ya que fue una situación de odio hacia el mismo, se limitó a participar porque no se sentía tan unido al grupo, pero expresó lo que sentía hacia él, al poder acercarme con él, pude comprender que él se quería suicidar años atrás.

Para terminar, mencionaron que todos se desahogaron, se sienten más tranquilos y que era algo que necesitaban, se van felices de la sesión, aunque algo importante es que para Alex fue

una sesión en la que no se sentía perteneciente al grupo, pero a pesar de eso se dio la oportunidad de abrirse.

Observaciones de la sesión 4

Númeío de sesión y fecha	Sesión 4 10 de abril de 2025
Gíupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Que los participantes puedan reconocer momentos importantes de su historia de vida que los ha marcado

ACTIVIDADES.

Director: Sabrina

Auxiliar: Rodrigo

Participantes: Sally, Ruth, Daniel y Rebeca.

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí.

Inicio

Se les pidió que caminaran por el espacio sintiendo su cuerpo y que después cada uno pasará a representar cómo se sentían mediante una postura, para posteriormente explicar porque esa postura.

Se les dio la indicación de sentarse en círculo para platicar ¿Cómo les fue en su semana? Y ¿Cómo se sienten?

Rebeca: Ella compartió que descubrió que tiene un bloqueo emocional mencionando, pero mencionó que se sentía tranquila, esto hasta que Rodrigo le preguntó ¿por qué? fue cuando mencionó que ella antes estaba deprimida y que esto nunca lo afronto, solo lo olvido, mencionando que ahora que lo recordó le duele, esto para ella le pesa por el lado de generar

una relación por el lado amoroso. Ella considera que puede trabajar en su amor propio y en su confianza para lidiar con eso.

Sally: Ella mencionó que está feliz, porque la están integrando bien en su servicio, acomoda bien su horario para ir al gym, ver a sus amigos también estuvo muy divertida porque fue a una fiesta familiar con Rebeca y se la paso bien.

Ruth: Ella platico que esta semana estuvo enferma, porque los medicamentos que le están dando son fuertes, ya se siente mejor pero aun así está cansada, se ha sentido muy agotada, solo fue un día a la escuela

Daniel: Él hizo tareas exposiciones y exámenes por lo cual se siente agotado, él quiere descansar.

Actividad central

Se puso una cinta en el piso imaginando que era la línea de vida de cada participante, de manera individual se dio la consigna de que se ubicaran en su línea de vida durante un momento donde la situación en la que se encontraban los haya marcado.

Daniel: Él mencionó que se ubicaba en la etapa de la primaria, porque fue un momento donde era muy introvertido, estaba cómodo con estar solo, también su personalidad cambió y para él esto lo marcó, ya que cuando creció se volvió más extrovertido.

Sally: Ella nos platicó que tenía 8 años y fue cuando se mudó de país y llegó a México, el hecho de mudarse cambió toda su vida esto porque sentía que la discriminaban haciendo que fuera más fuerte por estas situaciones, también aprendió a marcar límites y ahora ella cree que fue una muy buena decisión. También mencionó que ella estuvo en su adolescencia en el psiquiatra por problemas de depresión, pero no profundizó en el tema.

Ruth: Identificó que el momento que la marcó fue después del Covid, ya que siente que después de la pandemia cambió para bien y sentía que podía conquistar el mundo, ella se ve muy optimista desde este punto.

Rebeca: Ella identificó que fue también después de pandemia, ya que por el encierro pudo reflexionar acerca de lo que le incomodaba ya que ella no sabe que tenía que le generaba esta depresión, identificó que lo que le pesaban en ese tiempo eran sus emociones y que ahora eso ya cambió.

Actividad final

A manera de cadena cerrada se les pidió que se despidieran de la sesión acercándose con la

persona con la que comparten el sentimiento de su momento que los marcó. Se fueron de la sesión felices y con algo que les gusto recordar.

Observaciones de la sesión 5

Númeío de sesión y fecha	Sesión 5 Martes 15 de abril de 2025
Gíupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Que los participantes se puedan auto percibir

ACTIVIDADES.

Dirección: Rodrigo

Auxiliar: Sabrina

Participantes: Ruth, Rebeca y Sally

Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que es un espacio seguro, mencionando que lo platicado en la sesión no iba a salir de ahí.

Inicio

Se comenzó pidiéndole a los participantes que caminaran por el espacio, haciendo que soltaran sus brazos, su cadera, sus piernas y sus pies, después se les pidió que se saludaran con un gesto y que por último se contaran un chiste o una adivinanza. Una vez terminado esto se dio inicio al juego de colitas de ratón, donde se jugaron un par de rondas.

Actividad Inicial

Se les pidió a los participantes que comenzaran a cerrar sus ojos y posteriormente se dio inicio a una respiración diafragmática. Después de esto se les dieron unas hojas a las participantes,

donde se les dio la indicación de que anotaran las cualidades individuales de cada una, así como sus gustos, como se describen, como se perciben y sus cualidades, una vez que terminaron intercambiaron papelitos de manera aleatoria donde cada participante tuvo que adivinar de quien era quien. No tuvieron problema para identificar de quienes eran los papelitos ya que se conocen bien, posteriormente se les pidió una a una se pusieran de pie y en su espalda se puso una hoja donde escribieran las demás las cualidades del grupo una vez que terminaron todas se les pidió que escogieran a alguien para que les leyera esas palabras que escribieron. Rebeca escogió a Sabrina, en la hoja de Rebeca le escribieron que era muy inteligente bonita, atlética, buena amiga, buena hermana, aplicada, leal, amorosa bonita, etc., esto desde el punto de rebeca se vio muy segura y reconoció que ya sabía todo esto, pero que el que viniera de otras personas la hace sentir especial.

Ruth escogió a Sally, dentro de las cualidades que leyó Sally se pudo notar el amor y la relación que tiene Sally y Ruth desde hace tiempo, haciendo que sobresaliera su amor y aprecio mutuo. Sally escogió a Ruth, haciendo destacar que Ruth acepta el carácter fuerte de Sally y siente que de cierta manera ya no puede separarse de ella.

Actividad final

Para despedir la sesión se les preguntó a las participantes que opinaban respecto a su nivel de ansiedad, si había disminuido, si sienten que el taller las ha estado ayudando y que les ha parecido el espacio.

Rebeca mencionó que le gusta mucho asistir al taller ya que siente que los ha vuelto más unidos, así como el hecho de tener el espacio donde se siente en confianza es importante para desahogarse, distraerse un rato con los juegos y siente que ha aprendido a comunicarse mejor.

Ruth platico que para ella el tema de la ansiedad ha disminuido, haciendo que aplique la respiración en momentos de tensión y haciendo que esto la relaja, le gusta estar en el taller por la comodidad y el amor que recibe, siente que mucho de lo aprendido durante las sesiones la ha ayudado a llevar mejor situaciones personales.

Sally siente que se ha relajado más, también se siente más unida con Rebeca y Daniel, aunque luego por cuestión de llegar a tiempo le da ansiedad no llegar a tiempo al taller.

Observaciones de la sesión 6

Número de sesión y fecha	Sesión 6 Martes 29 de abril de 2025
Grupo	Número 1
Objetivo de la sesión	Que los participantes identifiquen lo que han logrado con el taller

ACTIVIDADES.

Dirección: Rodrigo

Auxiliar: Sabrina

Participantes: Ruth, Rebeca y Sally Bienvenida:

Se dio la bienvenida recordando que está sería la última sesión del taller

Actualización:

Sally: Conoció a un chico, pero ella no quiere algo serio por el momento, la ghostearon por lo mismo y ya prefiere mantener la distancia.

Rebeca: Ella está tranquila y feliz porque terminó todas las presiones académicas que tenía, ahora ha estado relajada y va más seguido al gym.

Ruth: Tuvo la pérdida de un familiar, pero no le dolió, conoció a varios niños en un evento de la iglesia, pero está algo conmovida porque los niños ven a Ruth como una figura materna.

Actividad Inicial

Se les pidió a los participantes que comenzaran a cerrar sus ojos y posteriormente se dio inicio a una respiración diafragmática.

Ruth: Reconoció a sus amigos luego luego, se estreso por un problema con una profesora, cuando Sally la presionaba para salir de sus clases y el estrés académico, ella menciona que aprendió del taller a afrontar o controlar las emociones negativas y de ansiedad, reconoció que puede buscar ayuda con los compañeros del taller y también con algunos profesores.

Rebeca: Se acordó de todo lo que hizo con sus amigos, las idas al gym, se estresa al ver amigos con los que ya no se lleva y ella siente que al asistir al taller le ha ayudado a reflexionar acerca de las problemáticas que puede llegar a tener y así actuar mejor.

Sally: Recordó cuando entro a su servicio social, como se hizo unida a los participantes del taller, algunas situaciones de ansiedad las relaciona con su ex pareja y cuando conoció a varios ligues, el venir o tener el espacio para ella la hace sentir mejor y se libera al poder compartir todo lo que siente.

Actividad final

Cada una mencionó la ayuda que el taller les brindó para lidiar con la ansiedad, reconocieron su proceso y les gusto que se abriera este espacio.

Se realizó un abrazo grupal y cada una mencionó cómo se iba de la sesión y del taller,

Informe de Satisfacción personal

Rodrigo Wenceslao Vélez Gutiérrez:

Para mí el hecho de poder haber llegado a consolidar un grupo para poder impartir el taller fue muy significativo ya que por cuestión de horarios entre todos los interesados de la comunidad UAM Iztapalapa era muy difícil asignar uno en donde todos pudieran asistir, pero a pesar de eso, todos los participantes se mostraron entusiasmados y comprometidos por asistir a cada sesión, esto a su vez creó una mejor convivencia y formó una integración dentro del grupo, respecto al impacto personal podría decir que trabajar con compañeros del plantel me hizo notar que a pesar de ver de manera positiva a los participantes respecto a cómo actúan y cómo se relacionan, realmente tienen una historia de vida impactante demostrando cómo a pesar de tener adversidades por la vida uno puede continuar y seguir esforzándose como, hijo, hermano, alumno o novio. La motivación para haber realizado las prácticas dentro de la universidad fue el poder trabajar con la comunidad estudiantil ya que no se les da importancia que se merece, a pesar de que la ansiedad sea una problemática que todos conocemos y sobretodo que dentro de la universidad no se es tratada como debería, al día de hoy puedo decir que es un tema el cual se puede seguir trabajando dentro del plantel y crear un proyecto con mucho futuro para el beneficio de la comunidad estudiantil UAM I y que también puede ser extendido para otras escuelas y como para el campo laboral.

Sabrina Michelle Zepeda Arroyo:

Cuando comenzamos este proyecto, sabíamos que la ansiedad académica era un tema delicado, que atravesaba a muchos estudiantes, pero no imaginaba cuánto iba a aprender, no solo sobre ellos, sino también sobre mi misma. A partir de todo lo aprendido a lo largo de la carrera sabía que el malestar emocional no es solo algo individual, sino que se construye en lo social: en lo que se espera de ti, en cómo te relacionas con tus compañeros, con tus profesores, y en cómo vives tu identidad dentro del espacio universitario.

Uno de los logros más significativos para mí, fue crear espacios seguros. Ver cómo los y las estudiantes pasaban de la rigidez y el silencio inicial a la apertura emocional, al llanto, a compartir experiencias tan íntimas, fue bastante conmovedor. Al principio, muchos llegaban sin saber siquiera que eso que sentían tenía nombre, y al final, hablaban con claridad de su ansiedad, su estrés, de su enojo, de su miedo. Escuchar frases como “me siento más ligero”, “nunca había hablado de esto”, o “me sentí escuchado”,

fue algo que no tiene precio. A todo esto, puedo agregar el entender que la contención grupal tiene un poder enorme. No se trataba solo de aplicar técnicas, sino de estar presentes, de sostener cuando alguien se quebraba, de abrazar desde lo humano. Vi cómo los grupos se convertían en redes de apoyo reales, cómo surgían amistades nuevas, cómo los participantes empezaban a validarse entre ellos.

El mayor de mis aprendizajes ya en la práctica fue el psicodrama porque fue una herramienta clave. A través de las representaciones, las dinámicas corporales, los juegos de roles y las dramatizaciones, logramos algo que pocas veces pasa en una simple charla, logramos conectar emocionalmente con lo que a veces no se puede decir con palabras.

Personalmente, este proyecto me enseñó a confiar más en mí, a reconocer mis capacidades para coordinar grupos, contener emocionalmente y trabajar desde el cuerpo y la emoción. Me di cuenta de que no es necesario tener todas las respuestas, sino estar abierta a escuchar, observar, y acompañar con honestidad y sensibilidad.

También aprendí que trabajar con emociones implica un riesgo, pero es justamente en ese riesgo donde está el cambio verdadero. Vi cómo el grupo me enseñaba tanto como yo podía ofrecerles. Me transformaron. Me hicieron más empática, más segura, más comprometida con lo que quiero hacer como psicóloga social.

Este proyecto no fue solo un requisito académico. Fue una experiencia profunda, viva y significativa. Hoy, me siento satisfecha, orgullosa y agradecida por lo que vivimos como equipo, por lo que compartimos con los y las estudiantes, y por lo que sembramos en ellos y en nosotros.

La psicología social me enseñó que la transformación ocurre en el encuentro. Y eso fue justamente lo que logramos: encontrarnos. En lo académico, en lo emocional, en lo humano.