

ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS EN COLOMBIA

Anxiety in college students in Colombia

Herieinys Julieth Gutiérrez Zawady*

Psicóloga en formación, Fundación
Universitaria del Área Andina
[hgutierrez17@estudiantes.areandina.edu.
co](mailto:hgutierrez17@estudiantes.areandina.edu.co)

RESUMEN

A través de un breve recorrido por la conceptualización de los trastornos de ansiedad, de sus tipos, de la incidencia de esta patología en los jóvenes universitarios y de qué manera en Colombia las encuestas nacionales que nos brindan información sobre la salud mental se ha visto reflejado su camino en los últimos años y que métodos de intervención, desde el enfoque cognitivo conductual puede brindar ese abordaje, por supuesto de mano de la psicología clínica a esta enfermedad, que lleva un gran porcentaje dentro de las enfermedades mentales, reflexionando así como los diferentes actores de una sociedad pueden contribuir a generar un impacto positivo de esta problemática que se vive actualmente y no solo en los contextos universitarios, sino

también en las diferentes áreas de ajuste de un sujeto.

Apropiarse de recursos y psicoeducación a través de artículos como estos que permite adentrarse un poco a responder los interrogantes sobre la ansiedad y la repercusión que puede traer en la vida de un joven universitario, que apenas está en proceso de realización de metas que lo llevará a formarse una idea de su futuro y que luchar contra una vulnerabilidad como es padecer ansiedad, puede llegar a ser angustiante para ellos.

Permitiendo así que a través de la psicología clínica se pueda conocer una ruta de terapias, como lo es la tercera generación en el enfoque cognitivo conductual y a través de ello exponer los principales aportes que esta nueva “ola” le brinda a la psicología y como recobra mayor importancia el contexto donde se desenvuelve el sujeto, para permitir dar asertos más precisos en su evaluación y posterior intervención en los trastornos de ansiedad.

PALABRAS CLAVE

Ansiedad, salud, mental, jóvenes,
universidad.

ABSTRACT

Through a brief journey through the conceptualization of anxiety disorders, their types, the incidence of this pathology in young university students and in what way in Colombia the national surveys that provide us with information on mental health have been reflected its path in recent years and what intervention methods, from the cognitive behavioral approach, can provide this approach, of course from the hand of clinical psychology to this disease, which has a large percentage within mental illnesses, reflecting as well as the different Actors of a society can contribute to generate a positive impact of this problem that is currently experienced and not only in university contexts, but also in the different areas of adjustment of a subject.

Appropriate resources and psychoeducation through articles like these that allow us to delve a little into answering the questions about anxiety and

the repercussions that it can bring in the life of a young university student, who is just in the process of achieving goals that will lead him to form an idea of their future and that fighting against a vulnerability such as suffering from anxiety, can become distressing for them.

Thus, allowing a path of therapies to be known through clinical psychology, such as the third generation in the cognitive-behavioral approach, and through this exposing the main contributions that this new “wave” offers to psychology and how it recovers The context in which the subject operates is more important, to allow more precise statements to be made in their evaluation and subsequent intervention in anxiety disorders

KEYWORDS

Anxiety, mental, health, youth, University.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad pueden manifestarse en su mayoría en el periodo universitario, debido al proceso de desarrollo, construcción y afianzamiento de su identidad. Pueden generarse ciertos trastornos de ansiedad debido a ese cambio que se presentan. Por otra parte, toda persona ha experimentado alguna vez al menos un signo/ síntoma de ansiedad en su vida.

Para mayor claridad, la ansiedad se ha definido como una respuesta de antelación a una amenaza futura, y existen a su vez dentro de estos diferentes tipos de ansiedad, que son aquellos que comparten particularidades de miedo y ansiedad excesiva, así como alteraciones conductuales asociadas (American Psychological Association APA, 2017, p. 189). Los jóvenes universitarios están expuestos a presiones académicas, familiares u sociales, que se manifiestan en algún tipo de ansiedad, afectando así el rendimiento en muchas de las áreas de ajustes de estos. El detrimento de la salud mental en Colombia, se ha convertido en un problema de salud pública, que justamente se quiere abordar en este artículo, a través de las implicaciones, problemáticas y posibles soluciones que se pueden establecer en los jóvenes

universitarios, debido a su exposición a altos niveles de ansiedad, afectando así su bienestar emocional, físico y psicológico.

No obstante, la salud mental en los jóvenes se ve fracturada por un sinnúmero de situaciones que se interrelacionan a lo largo de la vida de ellos y que al estar en procesos de cumplimiento de metas académicas se ve transgredido por muchos de estos y que finalmente pueden llevar a desembocar en algún tipo de trastorno de ansiedad. Es de gran relevancia visibilizar con claridad como este tipo de problemáticas afectan la integridad física y mental de un individuo.

REFLEXIÓN

Según (Ospina, 2021) Para el año 2015 en Colombia, se obtuvo resultados de la encuesta de salud mental del Ministerio de Salud y Protección social, donde se evidencia que el 52.2% de los jóvenes encuestados estaban presentando entre uno o dos síntomas de ansiedad. Tomando esto como base fundamental, se puede afirmar que entre la población de jóvenes encuestado y según los criterio de diagnóstico para la ansiedad, estos estarían presentando dos o más síntomas que puede activar las alarmas en cuanto a la

prevalencia de presentar algún tipo de enfermedad mental y en este caso el incremento en la posibilidad de algún trastorno de ansiedad, desembocando en un malestar mental y físico; es de vital importancia tener en cuenta estas estadísticas y porcentajes que han ido subiendo al pasar los años, para así mismo encaminar posibles programas que ayuden a fomentar la prevención de la salud mental en los jóvenes universitarios en Colombia, ya que esta es transversal a la integridad, bienestar de un sujeto, como al desenvolvimiento de las diferentes esferas en las que un ser humano esté inmerso.

Siguiendo con las cifras arrojadas por el DANE se evidencia el incremento de las personas con ansiedad, antes de la pandemia el porcentaje es significativo, de acuerdo a los resultados para el año 2016 se obtuvo que jóvenes entre 15-19 años tenían 114,45 intento de suicidio y para las edades entre 20 a 24 años 80,51 (Boletín de salud mental de 2018, p. 5). Es decir que antes de un precedente tan importante como la pandemia del COVID-19 y que ha marcado desde diferentes ámbitos la estructura y desarrollo de un país, había un notable desfase en la salud mental de los Colombianos, pero es durante la pandemia del COVID-19 donde la salud mental se ha

vuelto un tema de mayor relevancia, ya que el miedo a contagiarse con el virus y por otro lado están las causas debido a, la pérdida de familiares o conocidos a raíz de la enfermedad, así como las diferentes medidas que han tomado los gobiernos en pro de dominar el contagio y han generado impactos en la vida cotidiana, y con ello en la salud mental de los jóvenes (Ospina, 2021, p.11).

Mencionado esto se entiende que la complejidad de la vida de un individuo, no es aislada de las diferentes situaciones que suceden, no solo en su contexto social, es una interacción constante que contribuye a que un individuo busque ese notable bienestar tanto físico como mental y que muchas veces por factores biológicos, psicológicos u sociales no se alcanza, es ahí donde se cuestiona que si estas cifras que se leen a través de estos portales confiables, pueden favorecer a un cambio y a visibilizar esta problemática de salud pública, y como los diferentes actores de una sociedad también llevan a contribuir si se educa desde los diferentes saberes, desde el vecino, el familiar, el psicólogo, el médico, con esto se da a entender que no solamente un profesional de la salud mental puede contribuir al bienestar integral.

Es entonces la ansiedad como enfermedad, que puede llevar al deterioro de una persona, familia, sociedad y finalmente de un país. Es de vital importancia conocer aquello que no se conocía, y es ahí donde la información oportuna de una serie de sucesos puede conllevar a generar un impacto positivo en quién recibe la ayuda idónea.

Se enfocó en los jóvenes universitarios, ya que los nuevos requerimientos, la competencia, los cambios apresurados (como se ha visto estos dos últimos años con la pandemia del Covid-19), la crisis económica que afecta muchos sectores del país, amenaza así la salud mental de los alumnos universitarios. Para Martínez-Otero (2014), da a conocer ciertas situaciones que presentan los jóvenes en relación al ingresar a sus estudios universitario, implicaría un sinnúmero de cambios tanto social, personal y cognitivo transformando en sí, sus estructuras y funcionamiento en la cotidianidad de ellos, estas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y una considerable perturbación psicosocial con disminución en el rendimiento de sus funciones como

estudiante. Es de gran importancia mencionar el ciclo vital, ya que nos da a conocer y especificar las características o cambios que está presentando los jóvenes. Al establecer también el nivel semestral con respecto a diferentes programas universitarios, permite que estén en constante exploración, llevando la consolidación de aquello que manifestaron y trabajaron para lograr, pero también están esas otras esferas de sus vidas que permanecen en constante interrelación con sus estudios y que se puede ver afectadas debido a cualquier trasgresión a la salud mental.

Ansiedad y sus tipos

Ahora bien los trastornos de ansiedad son muchos y estos a su vez varían entre sí, según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas, y según la cognición asociada. Pese a que estos suele ser comórbidos entre sí, pueden ser diferenciados por medio de un análisis dependiendo de las situaciones que se temen o se evitan y del contenido de los pensamientos o creencias asociadas. (American Psychological Association APA, 2017, p. 189)

Según Bowly (1993), manifiesta que es de mucha importancia saber que tipología de ansiedad manifiesta un joven en situaciones específicas, lo que permitiría dar un abordaje clínico con mayor efectividad en su evaluación, diagnóstico e intervención, nombrando esto es bien sabido que dentro de los trastornos de ansiedad están: La ansiedad por separación; es ese sentir de extrañar a alguien con el que se estaba vinculado afectivamente y provoca al separarse de ella un sufrimiento más profundo y que a su vez hay un sentir de zozobra, y responde a una viva sensación de alarma y con acciones dirigida a detener a dicha persona que ha ido.

Por otra parte (Organización Panamericana de la Salud, 2008, p. 360) El mutismo selectivo se caracteriza por una selectividad marcada y emocionalmente determinada al hablar, en algunas situaciones se demuestra competencias al hablar, pero en otras se fracasa (específicas); se puede asociar a características de la personalidad como el aislamiento o sensibilidad.

Así mismo Reyes-Tlilcas (s.f), menciona que las fobias específicas, es la presencia de ansiedad clínicamente significativa

como respuesta al riesgo de situaciones o estímulos específicos a los que se les tiene aprensión, que lleva a que la persona los evada; esto puede llevar al sujeto a tener miedo a animales, sangre, ascensores, etc.

El trastorno de ansiedad social (fobia social), la persona siente miedo o angustia ante las interacciones con otras personas y las situaciones que implican la posibilidad de ser evaluado, o bien las evita, se habla de interacciones sociales tales como tertulias con personas desconocidas, escenarios en que las personas ha de actuar ante terceros, se tiene la idea de ser valorado negativamente por los demás, por sentirse avergonzado, humillado o rechazado, o por ofender a otros.

En el trastorno de pánico, la persona experimenta repetidas e inesperadas crisis y están persistentemente intranquilas o preocupadas por presentar nuevos episodios o cambia de manera desadaptativa su comportamiento debido a las crisis de pánico (por ejemplo evitación del ejercicio o de situaciones desconocidas), se caracterizan por la aparición súbita de síntomas de miedo o malestar intensos que alcanza su nivel máximo en cuestión de minutos, acompañados de síntomas físicos y/o

mentales; las crisis de pánico pueden ser esperadas, en respuestas a objetos o ambientes típicamente temidos, o inesperados, ocurriendo la crisis sin razón aparente.(American Psychological Association APA, 2017, p. 190)

Para Virgen, (2005) establece que la Agorafobia, es el miedo irracional a áreas, lugares donde se encuentre multitud de personas, dejando un lugar seguro (temor a salir de sus casas, entrar a tiendas, a las multitudes, lugares públicos y viajar solo) las gravedades de los síntomas son variables, es el más incapacitante de los trastornos fóbicos y algunas personas tiende a quedar exiliadas en sus hogares.

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una ansiedad persistente y excesiva y una preocupación sobre varios aspectos, como el rendimiento escolar y el trabajo, que la persona percibe difíciles de controlar; acá el sujeto experimenta síntomas físicos, como fatiga, trastorno del sueño, tensión muscular, inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, fatiga fácil, dificultad para concentrarse o mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño. (Mayo Clinic, 2021)

El trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos engloba la ansiedad debida a intoxicación o retirada de sustancias o tratamientos médicos, los trastornos de ansiedad debido a una enfermedad médica, los síntomas de ansiedad son la consecuencia fisiológica de una enfermedad médica. (American Psychological Association APA, 2017, p. 190)

Al realizar un repaso de los diferentes tipos de trastornos de ansiedad y del abanico de criterios de diagnóstico que se muestra en cada uno de ellos, es adentrarnos en una enfermedad que va más allá de un “miedo” o “angustia” a algo en particular. Con esto se quiere sensibilizar sobre la importancia de conocer más sobre este término y que es generalizado a cualquier situación que contenga angustia al futuro u algo y que muchas veces se escucha, pero que no se tiene claro en que consiste esta enfermedad y cómo puede afectar progresivamente el bienestar psicológico, físico y emocional en un joven universitario al día de hoy, se reitera que la salud mental es la columna vertebral para que cada individuo pueda desarrollarse socialmente, laboralmente, académicamente, familiarmente de una manera óptima y productiva.

¿QUÉ SUCEDA EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS?

De acuerdo con Cardona-Arias (2014), el ciclo universitario constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se obtienen nuevas responsabilidades sociales y acrecientan las presiones psicosociales, lo que puede causar en una mayor vulnerabilidad frente a alteraciones mentales como el síndrome ansioso.

En Colombia el riesgo de padecer ansiedad puede ser mayor, debido a múltiples situaciones como: dificultades al acceso a educación, intensa migración urbana, falta de capacitación laboral o académica; los trastornos de ansiedad en adolescentes y adultos están dentro de los principales problemas de salud mental; para contextualizar un poco como la ansiedad ha venido incrementando a lo largo de estos años en Colombia, podemos ver a través de comparaciones anuales, de la encuesta nacional de Salud mental que para 1993 el porcentaje de trastornos de

ansiedad era de 9,6%, para 1997 de 15.1%, para el 2003 de 19,3% y conforme a la (Ley 1616, 2013, art. 3) de la salud mental se establece en una preferencia nacional, un derecho fundamental y un tema de salud pública; exige, así, a garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a los colombianos, priorizando a los niños, las niñas y los adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención completa e integrada en salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, con fundamento en el enfoque de promoción de calidad de vida y la destreza y principios de la atención primaria en salud (Gaviria Uribe, 2015).

Otro dato importante de la (Encuesta nacional de salud mental del 2015, p.7), nos indica que los síntomas ansiosos se encontraban en un 59,3% en las mujeres y 46,4% en los hombres; en general se prueba que más del 50,5% de las personas tiene al menos 4 problemas referidos en la subescalas de ansiedad y depresión, siendo en las mujeres de 58,7% y en hombres 39,0 %. La predisposición que estas cifras aumenten se debe a diferentes factores que pueden influir en ello y al hablar de jóvenes universitarios con ansiedad, se

habla de un grupo heterogéneo, tanto por la procedencia socioeconómica, la carrera elegida, aficiones, edad, condición de salud, etc. (Martínez-Otero, 2014) Y de acuerdo a las condiciones donde estén “parados” muchos jóvenes puede llegar a presentarse como factores mantenedores en trastornos de ansiedad.

Es entonces, que la ansiedad en los jóvenes que puede llevar a dificultades en el óptimo desempeño académico, así mismo la ansiedad se encuentran en un alto riesgo, por las exigencias psicológicas, social, académicas, ya que al encontrarse mucho de ellos en transición de un plató de educación secundaria a u contexto universitario, donde posiblemente haya más rigidez, lleva consigo a una vulnerabilidad mayor a padecer trastornos de ansiedad (Córdoba, 2020).

Por consiguiente, este artículo busca situar la ansiedad en un punto donde no solo se sepa de qué se trata, si no que a través de conceptos claros, de cómo ciertos factores pueden llevar a un individuo que se encuentra en su época universitaria, a ser más susceptible de padecerla y como otros factores diferentes al contexto académico influye; a su vez, conocer las tipología, estadísticas de incidencia, y ciclo vital que

representa a un estudiante promedio universitario y posibles rutas de intervenciones a través de enfoques como el cognitivo-conductual que desde la psicología clínica nos abarca un gran espectro de técnicas que son de gran ayuda para trabajar los diferentes tipos de ansiedad que puede llegar a presentar los estudiantes universitarios en esta época.

VULNERABILIDAD DE LA ANSIEDAD

Clarck (2012), Las personas que sufren ansiedad, a menudo se sorprenden de los orígenes de su trastorno, se hacen interrogantes como: ¿Por qué a mí? ¿Cómo he llegado yo a desarrollar este problema? ¿He hecho algo para padecer esto? ¿Soy débil?, por esta razón es importante conocer sobre la vulnerabilidad de la ansiedad y de los jóvenes que la padecen, porque si bien es importante que los profesionales de la salud mental sepan intervenir sobre ello, dar respuesta a la persona que puede estar preguntándose la etiología de lo que está sintiendo en ese momento, puede contribuir aún más a encaminar un proceso terapéutico y que conozcan que dentro del contexto universitario y familiar de cada joven, existen unos factores predisponentes y

precipitantes que los lleva a presentar dicha patología.

Feito (2007), La vulnerabilidad encierra una gran complejidad, es toda posibilidad de daño y recordando esa condición mortal a la que los seres humanos estamos expuestos y de acuerdo a las diferentes dimensiones, en este caso la social, refiere una mayor susceptibilidad generada por el medio ambiente o las condiciones de vida, dando así lugar de vulnerabilidad.

Esta naturaleza privada e inobservable de la vulnerabilidad, ha llevado a un reto a aquellos que desean poder utilizar a través de la prevención, mecanismos certeros que eviten que la situación de vulnerabilidad precipite ciertas condiciones a presentar patologías como la ansiedad y afectar así la salud física y mental de quien o quienes estén en esa situación.

¿CÓMO ABORDAR LA ANSIEDAD EN JÓVENES?

Desde la psicología clínica se puede evaluar y existen cuatro componentes del proceso de evaluación clínica que permite lograr una comprensión del asunto completo; estos son: planeación de los procedimientos para la recopilación de datos, y posterior a ello evaluación, procesamiento de los datos y formación de

las presunciones y comunicación de los datos de evaluación; es muy importante en esta fase que desde el saber del terapeuta, el evaluador pueda mantener una actitud independiente de prejuicios ; cabe resaltar que el éxito de buenas intervenciones en procesos de trastornos de ansiedad, depende mucho de una evaluación certera y capaz de identificar la problemática que el sujeto está presentando.

Dicho esto, existen diferentes técnicas desde el enfoque cognitivo-conductual que pueden aportar a un proceso exitoso de tratamiento; dentro de sus objetivos se encuentra: Reemplazar el punto de amenazas, atención dirigida a las estimaciones y creencias, transformar la amenaza, la vulnerabilidad , normalizar el miedo y la ansiedad, fortalecer la eficacia personal (Clarck, 2012) y las técnicas de intervención cognitivo conductuales para los trastornos de ansiedad va a depender de la individualidad de cada sujeto y caso; por esta razón lo que acá se puede presentar es una serie de ejemplos de técnicas que aportan significativamente al tratamiento de la ansiedad desde la terapia cognitiva y que los jóvenes a través de psicoeducación en esta terapia, puedan adquirir destreza a la hora de identificación de pensamientos y valoraciones ansiosas automáticas.

La reestructuración cognitiva, es una técnica que pretende reestructurar la forma y/o el objeto de las cogniciones, desempeña un papel central en aspectos esenciales en los tipos de trastornos de ansiedad a la que esté expuesta un joven y se espera gran ganancia en ellos al utilizar esta herramienta de tratamiento. (Antona, 2016) Para resumir un poco esta técnica de intervención trata de, cambiar ese foco de amenaza, alejar el foco de atención del paciente que puede estar causando ansiedad, cambiar esos pensamientos de negatividad, generalización o catastrofismos que son tan frecuentes en aquellos con algún tipo de ansiedad.

Seguramente han escuchado a los abuelos, padres o demás personas del entorno, frases como “eso solo está en tu cabeza” “eres exagerado” “no es para tanto” todos estos juicios que cuantiosas veces se les impone a personas que están padeciendo algún tipo de trastorno de ansiedad y que desde su vulnerabilidad no saben cómo reaccionar, ni porque se piensa eso de ellos, nos muestra un panorama desde como los diferentes actores en una sociedad, si pueden contribuir al bienestar psicológico de una persona; es por esta razón que se insiste en que si bien los profesionales de la salud mental son los

encargados de trabajar técnica como la mencionada anteriormente e intervenir en la patología como tal, desde la posición de amigo, de padre, de abuelos, se puede ayudar a atender esta problemática de salud y que por desconocimiento tal vez, se cree que diciendo frases así, se está ayudando, pero es todo lo contrario; respetar la angustia ajena, acerca mucho más a un cambio, y depende precisamente de la sensibilización acerca de lo común de presentar esta patología en los contextos universitarios, que se podría abordar de una manera más óptima en los jóvenes y en su familias.

También se encuentran, métodos más recientes como el mindfulness (atención plena) que ha tenido un gran auge y beneficios en la ansiedad, este consiste en focalizar la atención en lo que se está haciendo o sintiendo, dedicando así un tiempo pertinente a percibir nuestro organismo, sin expectativa; solo para tomar conciencia de lo que esté pasando, más allá de los propósitos o acciones y eliminar ese piloto automático (Moñivas, 2012) que se encuentra muchas veces en la vida de todos y que los jóvenes experimentan en su contexto académico; permitirse utilizar recursos como estos para trabajar la prevención de trastornos de

ansiedad y para tener recursos de afrontamiento como estos dentro de la posibilidad de tener niveles de ansiedad altos en un contexto universitarios, por muchas razones expuestas anteriormente.

Mindfulness como procedimiento para tranquilizar la mente se compone de otros métodos; éstas, están diseñadas para disminuir las preocupaciones, desde la actitud indeterminada, hacia la situación específica “el aquí y el ahora” de la propia experiencia de la persona. Algunas de estas técnicas son el/la: a) respiración consciente es la técnica de Mindfulness más fácil y común, el desafío es encontrar momentos para hacerlo en el movimiento de la vida diaria; b) escaneo corporal (body scan); c) caminar conscientemente, siendo ‘conscientes’ del movimiento de los pies y de la respiración; d) el hacer con ‘atención plena’ cualquier actividad de la vida diaria: comer, beber, estudiar, conducir, trabajar, cuidar a los hijos, hablar con la pareja y, hasta discutir (Moñivas, 2012, p. 86).

Las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de mindfulness, son la regulación de las emociones, de combatir aquellas disfunciones emocionales, optimizar pautas cognitivas que son muy

necesarias en un contexto exigente y de responsabilidad como las universidades y reducir esos pensamientos intrusivos, negativos, y de catastrofismo que suelen aparecer. (Parra, et al. 2012)

Este método ha llevado a resultados muy beneficiosos ya que, al desarrollar todas estas habilidades en la práctica del mindfulness, se ha visto mayor autorregulación conductual en los sujetos y depreciación en sus preocupaciones, como al miedo a experimentar sus emociones, ya que estarán más propensos a observar sus pensamientos y su sentir sin juzgarse y no reaccionado por medio de impulsividades; funcionando de una manera más adaptativa. (Delgado, 2011)

Permitirnos conocer acerca de todo las posibles ayudas u recursos que como profesionales de la salud mental se puede generar a través de la sensibilizaciones de temas tan hablados como es la ansiedad, pero aún con desconocimiento de cómo se puede generar un impacto positivo en esta vulnerabilidad que el sujeto padece a la hora de tener algún trastorno de ansiedad, es más para reflexionar sobre que estamos haciendo, como se puede aportar desde el saber en el que estemos y que otros métodos desde el enfoque cognitivo-

conductual han surgido a través de los últimos años, traigo a colación esto para no quedarnos simplemente con las estrategias como profesionales de la salud mental que se conocen, acá se mencionó solo el Mindfulness, pero sin duda hay un sin número de métodos que contribuyen a un eficaz tratamiento y que conocerlos a fondo como portadores de estas intervenciones podría marcar precedentes en la terapia en pro de mitigar los efectos de la ansiedad en nuestros jóvenes y en las poblaciones en general.

Ahora bien, este último método que llega desde la llamada terapia de la tercera generación y que consigo trae novedosas y nuevas terapias para tratar patologías como la mencionada acá, se habla de esto porque a pesar de llevar conversando de estos aportes relativamente recientes, aún no hay claridad para algunos de los profesionales de la salud mental o de los usuarios de que se trata, la pregunta realmente importante, más allá del nombre es, ¿qué aporta realmente esta terapia? Sin duda la innovación de la psicología clínica y la recuperación de la perspectiva contextual (Álvarez, Sf).

Es importante traer de vuelta esa relación contextual que un sujeto tiene, sin negar

que las otras terapias de primera y segunda generación no desconocen la relación ambiental, esta nueva “ola” busca recuperar el ambiente como medio, la relación terapéutica y el contexto social-verbal de la persona y para desglosar un poco; el contexto como ambiente se refiere al medio donde se desenvuelve la vida de la persona que se trate. El ambiente de interés es el medio social y cultural, incluyendo las áreas de ajuste donde se desenvuelva el individuo (familia, relaciones personales, formación, estudios, trabajo, etc.) con sus cánones y valores; en esta línea el contexto es equivalente a las “experiencias” de la fenomenología o a las “circunstancias”; el contexto de la relación de tratamiento se refiere al tejido dado por la psicoterapia, como lugar y ocasión en el que tener experiencias de aprendizajes que pudieran ser supervisadas y así aprender nuevas formas de entender y tratar los problemas presentados en los jóvenes que están expuestos a niveles de ansiedad alta en el ámbito universitario por ejemplo.

CONCLUSIONES

1. Finalmente, se puede ver en este artículo de la importancia de esclarecer la ansiedad como una

enfermedad, que lleva consigo diversos tipos de trastornos de ansiedad y que dependiendo de sus criterios de diagnóstico y del proceso de evaluación eficaz hay mayor posibilidad de atenderlo satisfactoriamente.

2. La importancia de conocer las cifras que brinda la encuesta nacional de salud mental de Colombia, ya que abre un panorama de la población y su presencia de síntomas ansiosos y como esto puede llegar a convertirse en trastornos de ansiedad, que finalmente se va a ver repercutido en el bienestar físico y mental de los individuos.
3. La vida universitaria en los jóvenes constituye una época del ciclo vital que genera múltiples cambios, donde están en proceso de adaptación con los nuevos retos y desafíos académicos, muchos tienen que asumir responsabilidades mayores, sin desconocer y olvidar las otras áreas de ajustes como la familia, laboral (en el caso de los que trabajan y estudian) y todo esto constituye un entramado de factores que puede

llevar a predisponer ciertos rasgos ansiosos.

4. La vulnerabilidad a la que están expuestos los jóvenes con ansiedad, no solo responde a una demanda de factores para el profesional de la salud mental, que el sujeto conozca sobre ella y sepa la etiología de lo que está viviendo es importante; la sensibilización y psicoeducación de ella en aquellos que están viviéndola.
5. Un buen proceso de evaluación, permite una intervención más certera y con mayores logros en el tratamiento.
6. El enfoque cognitivo-conductual muestra a través de las diferentes generaciones, muchas técnicas para el tratamiento de la ansiedad que puede contribuir a desaprender esos pensamientos irrationales, que suelen presentar los sujetos con ansiedad
7. El mindfulness como un método de la nueva “ola” o tercera generación de la terapia cognitiva, que permite innovar otros recursos como este, que se centra en técnicas que permiten tener una atención plena en el ahora y disminuyendo esa

automatización de los pensamientos, ser más consciente de lo que está pasando hasta en las actividades más pequeñas.

REFERENCIAS

- Agustín Moñivas, G. G. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Redalyc*, 83.89.
- Álvarez, M. P. (Sf). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Síntesis.
- APA, A. P. (2017). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*. España: Panamericana.
- Bowlby, J. (1993). *La separación afectiva*. Paldós.
- Cardona-Arias, J. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Scielo*, 79-89.
- Cesar Antona, L. G. (2016). Eficacia de la exposición y la reestructuración cognitiva en jóvenes adultos con trastorno de ansiedad social. *Psicología conductual*, 183-200.
- COLCIENCIAS. (2015). *Encuesta nacional de salud mental*. Bogotá.
- David A. Clarck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Feito, L. (2007). Vulnerabilidad. *Scielo*, 7-22.
- Lina Díaz Córdoba, J. C. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Universidad Cooperativa De Colombia*, (págs. 1-49). Santiago de Cali.
- Luis Delgado, A. A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en mindfulness. *Medicina psicosomática*, 50-65.
- Marta Parra, J. M. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la facultad de educación Albacete*, 29-46.
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la facultad de Albacete*, 63-78.
- Ospina, K. C. (2021). *DANE*. Bogotá: Gobierno de Colombia.
- Reyes-Tllicas, A. (s.f). *Trastorno de ansiedad guia práctica para diagnóstico y tratamiento*.
- Ricardo Virgen, A. C. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista digital universitaria*, 4-11.
- salud, O. p. (2008). *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud*. Washington.

