

COMPRENSIÓN DE LA EXPERIENCIA DE ANSIEDAD A LA LUZ DE LA PERSPECTIVA DE LA SALUD MENTAL DEL PSICOANÁLISIS EXISTENCIAL

Alberto Mario De Castro*, María del Pilar Salamanca Santos**

Fecha de recepción: 8 de agosto de 2007
Fecha de aceptación: 29 de agosto de 2007

Resumen

La presente investigación estuvo encaminada a comprender la experiencia de ansiedad a la luz de la perspectiva de la salud mental desde el marco teórico del psicoanálisis existencial, en un estudiante de la Uni-

* Coordinador del Programa de Psicología de la Universidad del Norte, docente del Departamento de Psicología y de la Maestría en Psicología Clínica con el enfoque humanista existencial de esa misma institución. Psicólogo, Universidad del Norte. Master of psychology with a clinical concentration, University of Dallas. Actualmente: PhD in Psychology (clinical track, humanistic concentration), Saybrook Institute. amdecast@uninorte.edu.co

** Psicóloga, Oficina de Asesoría Psicológica, Programa de Psicología; docente de diferentes programas académicos, seminarios y diplomados, de la Universidad de Ibagué – Corunversitaria. Psicóloga, Universidad de la Sabana. Magister en Psicología con énfasis en Desarrollo Humano y Calidad de Vida, Universidad del Norte. Especialista en Docencia Universitaria; Diplomada en Psicología Médica y Filosofía Contemporánea. pilar.salamanca@unibague.edu.co

versidad de Ibagué- Corunversitaria. El tema de investigación surgió a partir de los diferentes motivos de consulta de los estudiantes que asisten a la Oficina de Asesoría Psicológica, entre los que están las relaciones de pareja, autoconocimiento, inseguridad y depresión, donde se vislumbraba la presencia de ansiedad en mayor o menor grado. Por otra parte, al indagar sobre investigaciones relacionadas con el tema a trabajar, se encontró un vacío, dado por la carencia de estudios que apunten a detectar los significados que la persona construye a través de estos síntomas de ansiedad.

Palabras claves: Ansiedad, psicoanálisis.

Abstract

This research aims at understanding the experience of anxiety from the perspective of the mental health understood according to the theoretical frame of the existential psychoanalysis. It was a single qualitative study case developed with a student of the Universidad de Ibagué - Corunversitaria. The research topic arose from the different reasons of consultation students have when attending the Psychological Consultant's office in this university. Among those reasons, we found problems in interpersonal relationships, the need of self-knowledge, insecurity and depression. In all of them, in a greater or smaller degree, the experience of anxiety was always present. When reviewing the background knowledge on this topic, we have not found any research developed in this sense, that is trying to detect the meaning the person constructs through the experience of anxiety.

Key words: Anxiety, existential psychoanalysis.

METODOLOGÍA

Para comprender la experiencia de ansiedad a la luz de la perspectiva de la salud mental del psicoanálisis existencial, se plantearon como propósitos orientadores guías iniciales: comprender como vivencia la ansiedad del estudiante en un estudio de caso cualitativo en la Universidad de Ibagué– Coruniversitaria; conocer que sentido tiene para él la experiencia de ansiedad y, conocer cómo enfrenta la experiencia de ansiedad.

Para tal efecto, el tipo de investigación que orientó el trabajo fue un estudio de caso único cualitativo; y se asumió la fenomenología hermenéutica como enfoque metodológico desde donde se desarrolló la interpretación de las experiencias del participante o co-investigador, ya que parte de la experiencia de la persona en sí. En este proceso, el investigador trata de develar la intencionalidad del co-investigador, así como el sentido que le otorga a la experiencia de la ansiedad. El co-investigador fue un estudiante de 22 años, quien cursaba sexto semestre de Psicología en la Universidad de Ibagué y quien no había asistido a la asesoría psicológica. Como técnicas de recolección de información, y teniendo en cuenta la naturaleza de la presente investigación, se utilizaron los protocolos y la entrevista individual a profundidad, los cuáles estuvieron presentes a lo largo del proceso, específicamente, en el procedimiento.

Como toda investigación cualitativa, la investigación fenomenológica hermenéutica facilita conocer lo que la gente dice, piensa, siente o hace y el sentido de dichas expresiones para quien vive la experiencia. El estudio cualitativo es un proceso total de indagación sobre la naturaleza del mundo de la persona, donde la construcción de conocimiento se da, simultáneamente, lo que exige una labor cotidiana de análisis y construcción de la información (Lerma, 2004; Rojas y Castañeda, 2000). Acorde a Sandín (2003), en estos estudios cualitativos tanto los participantes como el propio investigador se constituyen en los instrumentos principales del proceso simultaneo de recolección, análisis, interpretación de la información y construcción de conocimiento que se realice a partir de allí. Respecto al estudio de caso cualitativo, este

es considerado como un método empleado para conocer a fondo a un individuo o una institución —en este caso un individuo—, en un entorno único, de forma intensa y detallada. De ahí que al dedicarse a una sola persona se permite un examen y escrutinio demasiado cercano del sentido de su experiencia, lo cual facilita la comprensión de los datos (Salkind, 1999; Tamayo & Tamayo, 1999; Sandoval, 1996).

Entrevista individual a profundidad

Este tipo de entrevista, y acorde con Bonilla y Rodríguez (1997), es un instrumento útil para indagar un problema y comprenderlo tal como es conceptualizado e interpretado por las personas estudiadas. Mediante la utilización de preguntas abiertas estas entrevistas proporcionan detalles diversos de sus experiencias, dando lugar a la libre expresión de la persona, facilitan al entrevistador formular preguntas adicionales acerca del tema o experiencia en estudio (Salkind, 1999). Por lo general requiere varias entrevistas con la misma persona, que en este caso fueron tres y comienzan con una primera entrevista de carácter muy abierto, y con una pregunta generadora (Sandoval, 1996).

Procedimiento

En el desarrollo de ésta investigación se asumieron los siguientes pasos basados en el método fenomenológico de Giorgi (1985, 2003), pero entendidos a la luz de una perspectiva interpretativa hermenéutica (De Castro, 2005a): 1. *Familiarización* (lectura y re-lectura para la comprensión del sentido de totalidad): se describió la experiencia del co-investigador, a través de la información obtenida en las entrevistas y que fue recolectada, inicialmente, por una descripción escrita. (Martínez, 2002). 2. *Demarcación de la experiencia en Unidades de Sentido a la luz de la intencionalidad*: en este paso la descripción del texto se dividió en unidades de sentido y se discriminaron las diferentes unidades o bloques, que expresaron el mismo contenido interno del co-investigador (Polkinghorne, 1989; Martínez, 2002). 3. *Categorización y subcategorización de las Unidades de Sentido*. Definidas las unidades de análisis se prosiguió al “fraccionamiento” del universo de análisis en subconjuntos de datos ordenados por temas (Strauss y Corbin, 2002). 4. *Transformación* (en

lenguaje psicológico) de las Unidades de Sentido categorizadas a la luz de la intencionalidad. Aquí se describe en un lenguaje psicológico y en tercera persona la experiencia del co-investigador a partir de las unidades de sentido categorizadas (Martínez, -SF). 5. *Clarificación de las reacciones y/o prejuicios de los investigadores*. Se realiza un análisis constante de las interpretaciones implicadas tanto en las descripciones de los investigadores acerca de las experiencias del co-investigador cómo en las transformaciones en lenguaje psicológico de cada unidad de sentido descrita. 6. *Estructura situada de sentido a la luz de la intencionalidad*, donde se realizó una estructura particular (Ensayo) centrada en la persona, que describe e interpreta, psicológicamente, su experiencia. Así se conoce el significado que el co-investigador le ha otorgado a los contenidos de su experiencia de ansiedad (Martínez, 2002). 7. *Devolución de la información o retroalimentación*.

Marco conceptual de referencia

Dado que la presente investigación se enmarca en los fundamentos teóricos del psicoanálisis existencial es indispensable mencionar en primera instancia las características generales de la psicodinámica existencial. Como teoría dinámica comparte el modelo de funcionamiento mental expuesto por Sigmund Freud, quien plantea la existencia de fuerzas en conflicto dentro del individuo, donde el pensamiento, la emoción y la conducta tanto adaptativa como psicopatológica son el resultado de estas fuerzas en conflicto (Yalom, 2000). Es así que ambas comparten que “la angustia es el combustible de la psicopatología; que las operaciones psíquicas –algunas conscientes y otras inconscientes– evolucionan en función de ellas; que estas operaciones psíquicas o mecanismos de defensa constituyen la psicopatología” (Yalom, 1984, p.21); y que, aunque proporcionan seguridad, restringen, irremediabilmente, el desarrollo y la experiencia de apertura a nuevas posibilidades.

Ahora bien, la característica fundamental de la psicodinámica existencial, que la diferencia de la dinámica freudiana es que entiende que la angustia/ansiedad no surge a partir de fuerzas impersonales en conflicto, sino que mas bien la ansiedad surge a partir de la conciencia de la persona de lo que Yalom (1984) ha denominado las preocupaciones esenciales

del ser humano enraizadas en su existencia: la muerte, la libertad (responsabilidad y voluntad), el aislamiento existencial (soledad) y la posibilidad de falta de sentido. Así, los mecanismos defensivos freudianos parten de la ansiedad producto del conflicto entre “impulsos”, en tanto que desde el punto de vista existencial los mecanismos defensivos se desarrollan a partir de la ansiedad producto de la conciencia (por mínima que sea) de estos supuestos existenciales.

La salud mental desde la perspectiva del psicoanálisis existencial

Desde el punto de vista del psicoanálisis existencial la enfermedad es vista como el resultado de la desviación de la persona, de su propia estructura de potencialidades para desarrollar un proyecto de vida coherente; debido a lo cual, al frustrarse este último, la persona busca con desespero recurrir a algún medio para tratar de preservarse a sí misma y compensar la insignificancia creada. Ante la experiencia de frustración y parálisis de su proyecto y sentido vital, recurre a algún otro proyecto que le permita, aunque de manera restringida, sentirse alguien con valor, a la vez que mantiene alejado, con este último, aquello por lo que se siente amenazado.

La salud mental, acorde con Fromm (1994), es entendida como la superación del narcisismo, o sea la adquisición de amor y objetividad, con el consiguiente sentido de identidad e independencia, la superación de la hostilidad y la adquisición de productividad. De otro lado, Fromm (1947/1994) refiere que el hombre se relaciona con los otros y con el mundo de varias maneras, a través de una orientación productiva o improductiva. La *orientación productiva* de la personalidad se refiere a una actitud fundamental, a un modo de relacionarse en todos los campos de la experiencia humana. Incluye las respuestas mentales, emocionales y sensoriales hacia otros, uno mismo y las cosas. Productividad es la capacidad del hombre de emplear sus fuerzas y realizar sus potencialidades congénitas; se contempla como la persona saludable y creativa, quien es capaz de pensar en forma independiente y a la vez es respetuoso con el punto de vista de los demás. (Millon & Davis, 1998)

Valores y ansiedad

En primera instancia, y desde el punto de vista del psicoanálisis existencial, Rollo May (2000) en su libro *el dilema del hombre*, define “la ansiedad como la aprensión desentrelazada por la amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como persona” (p.80). Es la reacción básica de los seres humanos hacia un peligro de su existencia; la amenaza puede afectar algún valor que la persona identifica con su existencia como tal, bien sea el patriotismo, el amor hacia una determinada persona, el prestigio entre sus pares, la devoción a la verdad científica o a una creencia, etc.

Pero ¿Cuál es el origen de estos valores que, cuando están amenazados, producen ansiedad? Indudablemente, y teniendo en cuenta nuestras etapas evolutivas, el primer valor del bebé es el cuidado, la nutrición y el amor que recibe de su madre o de sus cuidadores. Una amenaza a éstos constituye un peligro a su existencia y da origen a una profunda ansiedad.

De otra parte, a medida que la madurez avanza los valores se van transformando, esto ocurre porque la persona está en constante desarrollo, aspecto que favorece la aparición de nuevas capacidades; a partir de las antiguas, nuevos símbolos y formas de valores. Al respecto, May (2000), afirma que cuanto más neurótica sea la ansiedad de un individuo, más probable es que trate de satisfacer año tras año los mismos valores que sostenía en etapas anteriores.

En esta línea, y acorde a De Castro (2000a), “la ansiedad siempre surge ante cualquier evento o situación en que nuestros valores, ideales e intereses pueden verse en peligro, destruirse o no llegar a ser cumplidos” (p.43). Por esta razón la ansiedad nunca puede ser evitada, ya que en toda decisión existe la posibilidad que su efecto sea beneficioso o perjudicial a nuestras expectativas. Esta incertidumbre genera más angustia, y dependiendo de cómo se vivencie y enfrente esta situación, así se orientará bien sea normal o constructiva, o por el contrario, neurótica o destructiva.

Vivencia de ansiedad

La ansiedad, según Brainsky (2003), generalmente, es definida como una sensación de expectativa dolorosa frente a un “algo” desconocido, pero cuya naturaleza se presiente. A diferencia del miedo, que se refiere a un temor frente a situaciones externas y concretas, la ansiedad parece provenir del mismo ser y por lo general, el individuo no alcanza a captar de donde proviene con exactitud. Así mismo, la ansiedad es considerada por este autor como motor de la vida psicológica, y en la medida que refleja un conflicto hay vida psíquica.

También distingue entre angustia existencial y angustia neurótica; la primera expresa que es inherente a la condición humana, y la segunda se caracteriza por su falta de funcionalidad y por que está destinada a generar más angustia patológica. “La ansiedad de la persona que denominamos normal no es cualitativamente diferente a la del neurótico o psicótico [...] el manejo de las situaciones y su calidad es lo que eventualmente conduce a la estructuración o al rompimiento de la personalidad, a la angustia existencial creativa o la ansiedad neurótica o psicótica paralizante y destructora.”(p. 29)

May (1996) en *The meaning of anxiety*, describe ciertas características que diferencian a la ansiedad normal de la neurótica. Es así que considera la ansiedad normal como aquella que (1) no es desproporcionada a la amenaza objetiva, (2) no encierra represión u otros mecanismos de conflicto intrapsíquico, (3) no requiere mecanismos de defensa neuróticos para su manejo, y que (4) puede ser confrontada constructivamente en el nivel consciente.

Por otro lado, “la ansiedad neurótica es el reverso de nuestra definición de lo normal. Es una reacción de amenaza que es (1) desproporcionada al peligro objetivo, (2) involucra represión, disociación y otras formas de conflicto intrapsíquico, y como corolario a esto, (3) se maneja por medio de formas de reducción de la actividad y conciencia tales como inhibiciones, desarrollo de síntomas y la variedad de mecanismos de defensa neuróticos” (May, citado por De Castro, 2000a, p.45).

Ahora bien, la conciencia de nosotros mismos puede “destruir” la ansiedad; es decir, que cuanto más fuerte sea esa conciencia, tanto más firmes podremos permanecer ante ella y vencerla. La ansiedad “es la evidencia de una batalla entre la fortaleza de nuestro yo por un lado y un peligro que amenaza, tanto más quedará rendida, mutilada y cercada nuestra conciencia” (May, 1983, p.34). Así mismo, es un signo de que se está desarrollando una lucha interior, y mientras que dicho conflicto esté presente, existe la posibilidad de tomar conciencia de sus causas y encontrar una solución a un nivel de salud más elevado.

Ampliando este aspecto, De Castro (2000a), en *la psicología existencial de Rollo May*, plantea que es necesario percatarnos de la ansiedad y su relación con nuestra propia vivencia, con nosotros mismos y con el mundo, ya que, según May, “la ansiedad define al ser que es capaz de preguntarse por sí mismo, al reconocer que lo que se es, no está dado ni por una forma biológica hereditaria ni por alguna otra determinación, sino más bien que lo que somos depende más que todo de los valores que elijamos como nuestros” (p.44). Es así, que la ansiedad está íntimamente ligada con los valores que identificamos como propios de nuestra existencia.

De igual forma, De Castro (2000a) afirma que al enfrentarse la ansiedad neurótica, “esta no desaparece, sino que se transforma en constructiva, mediante la integración en la experiencia de las expectativas, intereses y metas con la realidad concreta” (p.45). Es así, que la ansiedad por sí misma no es un síntoma de enfermedad, sino más bien una condición de nuestro propio proceso de creación, en el que debemos clarificar nuestra actitud y compromiso para con nosotros mismos y en un acto de coraje seguir hacia adelante a pesar de los temores (De Castro, 2000b). El individuo que elija crearse a sí mismo y actualizar su potencial creador debe asumir la ansiedad y no pretender evitarla, mediante mecanismos defensivos para vivir en ausencia de ansiedad, dado que de esta última forma sería un ser estático y pasivo ante su propia construcción, lo cual es fuente de generación de sentimientos de insignificancia, impotencia, frustración y apatía. De otra parte, quien experimenta la ansiedad destructivamente, de alguna forma vive una frustración o vacuidad relacionada consigo mismo, su valor como ser humano y su proyecto de vida.

En esta línea, la experiencia de ansiedad es definida por Fischer, “como un estado en el que se dan efectos contradictorios y quienes lo vivencian sienten como significativos y expresivos de la incertidumbre, que amenaza al menos uno de los proyectos” (De castro, 2005, p. 69). Así mismo, no hay experiencia desvinculada de la total intencionalidad de la persona en la vida cotidiana, aspecto que significa que la ansiedad y sus mecanismos sólo existen en y desde alguien, quien está valorando y decidiendo acerca de la situación a partir del significado que busca o pretende afirmar.

Mecanismos para enfrentar la ansiedad

Como ya se mencionó, el individuo opta por diferentes formas de enfrentar la ansiedad, entre ellas encontramos los mecanismos de defensa o también denominados adaptativos, descritos por Freud, como maniobras que actúan en forma inconsciente con miras a resolver problemas emocionales. Dentro de los mecanismos descritos por Freud encontramos: la represión, la proyección, la racionalización, la compensación, la sublimación, la identificación, la transferencia, y la evitación (Brainsky, 2003).

Por su parte, Fromm (1947/1991) alude a mecanismos de evasión como resultado de la inseguridad del individuo; y surge cuando este ha cortado con los vínculos primarios, que le brindaban seguridad y el sentimiento de pertenencia. Son los vínculos que unen al niño con su madre, el ser miembro de un grupo o comunidad; y al sentirse como entidad separada debe enfrentar el mundo exterior, bien sea orientándose hacia una libertad positiva o retroceder y abandonarla.

Los mecanismos que el individuo emplea, para superar el insoportable sentimiento de soledad se caracterizan por ser compulsivos. Uno es el *autoritarismo*, que encierra en sí dos tendencias compulsivas: la sumisión o la dominación; es decir impulsos sádicos y masoquistas. El segundo mecanismo de evasión, es el de la *destrutividad*, aquí no se refiere como en el anterior a la simbiosis activa o pasiva, sino a la eliminación del objeto generador de angustia.

Cuando la persona se orienta hacia la libertad positiva, establece de manera espontánea una conexión con el mundo, con el amor y el trabajo, en sí, con crecimiento de un yo activo, crítico y responsable; con expresión genuina de sus facultades emocionales, sensitivas e intelectuales. De otra parte, cuando opta por abandonar su libertad, la persona rinde su integridad e individualidad como una forma de superar la soledad.

Por su parte, Rojas (2000) alude a dos formas de enfrentar la ansiedad: Una positiva y otra negativa. La primera a “aquel estado de ánimo presidido por el interés, la curiosidad, el afán de conocer y ahondar en tantas cosas atractivas y sugerentes como tiene la vida” (p.60). La postura contraria sería la del hombre narcotizado, sin interés por nada, quien lleva una vida vegetativa y aburrida. Este aburrimiento puede ser reactivo, cuando se produce como consecuencia de algo (nos aburre tal tema o libro), y existencial, caracterizado por una vida vacía, insípida y sin vibración.

Discusión de resultados y conclusiones

La información obtenida acorde al procedimiento y a través de las diferentes entrevistas permitió dar respuesta a los propósitos planteados. A saber, la comprensión de la vivencia de ansiedad, el sentido que le otorga y como maneja la experiencia el estudiante del estudio de caso cualitativo, de la Universidad de Ibagué. Así, se determinó que el co-investigador *vivienció* ansiedad ante situaciones en las que se sintió evaluado, adquirió compromiso y responsabilidad, bien sea a nivel académico o laboral (monitoría), y en las que se le presentaron sin ser planeadas y que estaban fuera de su control. Dentro de las vivencias experimentadas por el co-investigador encontramos las sensaciones subjetivas de “estar acelerado”, de miedo y tensión, síntomas físicos, psicológicos e intelectuales de ansiedad y de asertividad. En general, el co-investigador, experimentó una angustia o ansiedad normal, aspecto corroborado ante el manejo dado a las situaciones, evidenciando la existencia.

En cuanto al *sentido y/o la intencionalidad* que el co-investigador le otorga a la experiencia, se afirma que está relacionada con dos valores

fundamentales para su proyecto de vida. El primero, encaminado a mantener una buena imagen ante los demás, ya que de ahí derivan beneficios para un futuro en términos de amistad o de apoyo profesional. El segundo, orientado a su futuro profesional, a tener un buen desempeño laboral. El sentir amenazados éstos valores, le genera ansiedad y evidencia temores tales como que no se aprecien sus capacidades, el quedar mal ante otros, cometer errores y ser visto como ignorante o incapaz. Finalmente, se pudo visualizar que para *manejar* esta vivencia de ansiedad, el co-investigador, en ocasiones optó por fumar y pellizcarse la cara —ésta última de mayor frecuencia—; de igual forma, como estrategia (no consciente) para manejar situaciones generadoras de ansiedad encontramos la presencia de tres mecanismos de defensa como son la proyección, la racionalización y la evitación. Además, un mecanismo de evasión como es la destructividad.

Tal como se mencionó y tomando como base el marco conceptual de referencia, la información obtenida en la descripción de resultados y los propósitos planteados para esta investigación, se dice que el co-investigador *vivienció* ansiedad ante situaciones de compromiso y responsabilidad, así como en las que se le presentaron sin ser planeadas y que estaban fuera de su control, y en las que se sintió evaluado por docentes, compañeros o su jefe inmediato.

Estas vivencias son descritas como la sensación subjetiva de “estar acelerado”, donde considera actuar de manera afanada, intranquila o con sensación de miedo y tensión. Esta sensación, y de acuerdo a Brainsky (2003), generalmente, es definida como una sensación de expectativa dolorosa frente a un “algo” desconocido y cuya naturaleza se presiente. Donde, a diferencia del miedo, que se refiere a un temor frente a situaciones externas y concretas, proviene de la misma persona.

Varios autores han descrito la vivencia de ansiedad, aclarando que se experimenta como angustia existencial o normal, o bien como una angustia neurótica; la primera se considera inherente a la condición humana, y la segunda se caracteriza por su falta de funcionalidad y porque está destinada a generar más angustia patológica. El co-investigador, acorde a la información obtenida de su vivencia, experi-

mentó una angustia o ansiedad normal, aspecto corroborado por el manejo dado a las situaciones, donde no ha existido rompimiento de la personalidad creativa y productiva. Tal como se ha mencionado, aunque sea intempestiva una situación y que en el instante sea generadora de ansiedad, el co-investigador no se deja abrumar, y por el contrario, busca soluciones para actuar de manera rápida y adecuada. Sin embargo, a pesar de su deseo de buscar alternativas de solución, deja entrever un temor a equivocarse, posiblemente relacionado con la desconfianza en sus capacidades. Esta situación también está dada por su falta de experiencia a nivel laboral, ya que siendo un estudiante de últimos semestres no hay un reconocimiento claro de su desempeño y habilidades.

Aunque el co-investigador manifiesta en algunas ocasiones haber vivenciado la sensación de miedo, sobre todo antes de una situación prevista, esta experiencia se podría identificar como ansiedad; tal como lo plantea May (1983), en el miedo sabemos lo que nos amenaza, se agudizan nuestras percepciones y corremos o tratamos de vencer el peligro de una manera adecuada. En cambio, en la ansiedad nos sentimos aterrados, sin saber como afrontarlo; hay una sensación de sentirse “atrapado” o “abrumado”, y en vez de agudizarse, nuestras percepciones se vuelven, por lo general, confusas o vagas. En este caso, como lo expresa el co-investigador, se actúa de manera acelerada sin saber por qué.

Tal como se ha citado en el marco conceptual, y acorde a May (1983), la ansiedad neurótica se da cuando una persona ha sido incapaz de enfrentar a la ansiedad normal en el momento de una verdadera crisis en su crecimiento, y de una amenaza a sus valores; en éste caso no se aplica, dado que el co-investigador ha enfrentado las situaciones, a pesar de la ansiedad normal ante situaciones que para él han sido novedosas. Es así, que en la vida las personas enfrentan diferentes crisis normales, que le generan ansiedad, llámese la entrada a la escuela y, más tarde o más temprano, la responsabilidad de tomar decisiones sobre su propia profesión o matrimonio; el co-investigador en esta etapa de su vida se prepara a encarar su futuro profesional, situación de expectativa frente a su posterior desempeño.

De otra parte, Rojas (2000) plantea que la ansiedad consiste en una respuesta vivenciada en los niveles fisiológico, conductual, cognitivo y

asertivo, y es caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada del organismo, que produce un sentimiento indefinido de inseguridad; desencadenada por estímulos externos, que son objetivados con evidencia, y otros internos que son constituidos por recuerdos, ideas, pensamientos, fantasías personales, etc., y que deben y pueden controlarse. El co-investigador, en la expresión de su experiencia de ansiedad, da cuenta de situaciones externas generadoras de ansiedad. Como ejemplo de ello, tenemos la exposición de un tema, la presentación escrita u oral de un determinado parcial, el mal funcionamiento de un equipo, entre otras; de otra parte, podemos observar desencadenantes internos como son los pensamientos negativos, el no creer en sus habilidades sociales o el miedo a perder su imagen social, etc.

Tal como lo enuncia Rojas (2000), la sintomatología de la ansiedad es muy variada, y en cada persona aparecen síntomas distintos. De ahí, que propone reunir los síntomas en cinco grupos: físicos, psicológicos, de conducta, intelectuales y asertivos, los cuales, en mayor o menor grado, fueron experimentados por el co- investigador. Dentro de los *síntomas físicos* de la ansiedad vivenciados por el co-investigador se encuentran: Taquicardia, tensión, sudoración, boca seca, sueño intranquilo y temblores en manos, la boca y la voz. En cuanto a los *psicológicos*, hay presencia de preocupación, mezcla de agobio y al mismo tiempo, una clara anticipación de lo peor: malos presagios, pensamientos negativos y pena. Respecto a los *síntomas de conducta* se encontró un comportamiento de alerta, estado de atención expectante e inquietud motora; en momentos rasgos de excitación y descontrol, posturas corporales cambiantes, entre otras. En relación a los *síntomas intelectuales*, que abarcan todo lo que es el conocimiento, donde quedan comprendidos la sensación, la percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, los raciocinios y el aprendizaje, etc. Podemos enunciar errores en el procesamiento de la información, preocupaciones, dificultad para concentrarse y retener información, tendencia a la duda y olvido.

Las manifestaciones de ansiedad descritas fueron vivenciadas por el co-investigador, en situaciones que se le presentaron sin ser planeadas, que estaban fuera de su control y en las que existía evaluación de su desempeño o conocimientos y evaluación, bien sea por parte de docentes,

jefes o compañeros. De igual forma, en el contexto del salón de clases, específicamente, en circunstancias de exposición donde consideraba no estar bien preparado, describió sentir temblor al hablar, sudor y sentimientos de culpa, expresados en vergüenza; así mismo, presentó una actitud expectante y pensamientos que denotan preocupación; todo esto, generado por la expectativa a las posibles críticas frente a su desempeño.

Dada la falta de confianza en sus capacidades el co-investigador hizo evidente cierta dificultad en sus habilidades sociales, de manera concreta, en su asertividad, y que es descrita por Rojas (2000), como aquella conducta en la que se hace y dice lo que es más adecuado a cada situación, sin inhibiciones ni agresiones inadecuadas. Entre los síntomas más importantes que se observan dentro de la ansiedad, y que fueron experimentados por el co- investigador, encontramos el no saber que decir “ante ciertas personas” (consideradas por él como autoridad o prestigio institucional), no saber iniciar una conversación, dificultad o imposibilidad para decir que no, o mostrar desacuerdo en algo, bloquearse al preguntar o responder. Esta experiencia no estuvo presente en todas las situaciones, sino en aquellas donde no tenía relación interpersonal constante como ocurrió con las obligaciones y contactos propios de la monitoría; esto es confirmado en otras situaciones, donde mostró cierta facilidad para establecer relaciones con algunos docentes y con pares, donde también considera poseer un buen desempeño social.

Como se señaló, el interactuar con figuras que él considera de autoridad le generó ansiedad, él reconoció manifestarse en un tono de voz que evidenciaba su nerviosismo, y sentir que sudaba; de otra parte, describe hablar más de la cuenta, el no saber iniciar y seguir una conversación con personas consideradas de autoridad, situación que concibe como resultado de no tener confianza en el trato con la otra persona. Esta inseguridad, y desconfianza en sí mismo, hizo evidente un temor a quedar mal ante los otros o a cometer errores, aspectos que fueron generadores de ansiedad, así como, un temor a ser percibido como ignorante, y que se relaciona con la preocupación de mantener una buena imagen ante los demás. El co-investigador, en sus comentarios, da cuenta de la importancia que le otorga a la opinión que se forme de él, aspecto que lo lleva en ocasiones a no decir lo que en verdad piensa.

En general, y acorde a Oblitas (2004), la ansiedad es una sensación que experimentamos todos, en mayor o en menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Es así, que cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, fomenta estudiar más para un examen que preocupa y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentar cualquier tipo de situaciones y cuando alcanza niveles exagerados esta emoción normalmente útil impide enfrentar la situación, paraliza y trastoca la vida.

De otra parte, el co-investigador, vivenció culpa ante algunas situaciones como monitor, y donde se le delegaron responsabilidades. Tuvo dificultades por falta de organización y previsión de sucesos, bien sea, por la inexperiencia o por no darle la suficiente importancia a la labor encomendada; este sentimiento fue generado por la acción de recriminación del otro, en este caso su jefe inmediato. En el ámbito académico, la culpa se relaciona con la creencia de que uno está obrando mal, a un estado agudo y bastante incómodo, que ha sido definido como una mezcla de angustia y sentimiento de maldad. Así mismo, se plantea una distinción entre la culpa neurótica, que surge de las transgresiones imaginarias en contra de un individuo, de los tabúes tradicionales y actuales o en contra de los tribunales paternos o sociales (Yalom, 1984), y la culpa real, que emana de una transgresión verdadera en contra de otro. Esta última, vivenciada por el co-investigador, ya que surge de una omisión real de una responsabilidad previa adquirida con consecuencias logísticas e institucionales.

En la dinámica existencial se experimenta culpa no sólo por las transgresiones en contra de otro, sino que se puede ser culpable de una transgresión en contra de uno mismo. En otras palabras, ser culpable significa "ser responsable de", es decir, ser la causa o el autor o la ocasión de algo. Aspecto presente en el co-investigador, ya que evidenció auto-reconocimiento y auto-evaluación respecto a su omisión en la responsabilidad delegada en la monitoría y en otro espacio, en el que el grupo de estudio le designó parte de responsabilidad para una exposición. Así, uno es culpable en la medida en que se es responsable de uno

mismo y de su propio mundo, del desarrollo o bloqueo de su potencial; existencialmente, se es culpable al darse cuenta de que uno ha dejado de crear el propio proyecto vital constructiva y, auténticamente, lo cual confronta con el hecho de asumir el desarrollo y creación de la propia vida, acciones, sentimientos y en algunos casos, el propio sufrimiento (Yalom, 1984).

En esta línea, y acorde a May (1977), la culpa está relacionada con las potencialidades, es la condición de quien reniega de sus potencialidades y renuncia a realizarlas. El asumir las omisiones, o lo que se ha dejado de hacer, es lo que se denomina culpa normal, situación presente en el co-investigador; por su parte, al evadir las responsabilidades, se pierde ese carácter constructivo y es cuando aparecen los síntomas patológicos, que aunque tratan de compensar la sensación de insignificancia producto del no desarrollo auténtico del proyecto vital, a largo plazo, van en contra de sí mismo, convirtiéndose así en culpa neurótica.

Al asumir las responsabilidades de sus acciones u omisiones, el co-investigador, deja entrever lo que se denomina un control interno de las situaciones. Es decir, acorde a Yalom (1984), la localización del control mide, en un nivel superficial, si un individuo acepta la responsabilidad personal por su conducta y por sus experiencias vitales, o si cree que lo que le sucede no guarda ninguna relación con la conducta y está, por tanto, fuera del control personal. Acorde a ello, quienes aceptan la responsabilidad tienen una localización interna de control, y aquellos que la rechazan tienen una localización externa del control.

A lo largo del proceso de investigación, y de manera concreta, a través de lo expresado en las diferentes entrevistas, se develó el *sentido y/o la intencionalidad* que el co-investigador le otorga a la experiencia de ansiedad, que al parecer está relacionada con un valor esencial para su proyecto de vida, que es el afirmarse a sí mismo a través de mantener una buena imagen ante los demás, dado que para él es importante la percepción que los otros se formen de él, aspecto que lo lleva a ser cuidadoso en su comportamiento y en lo que dice. El sentir amenazado este valor, le genera ansiedad, ya que subyacen ciertos temores como son el hecho de que no se aprecien sus capacidades, a cometer errores, o a ser visto como ignorante, por figuras consideradas de autoridad, en este caso docentes y jefe.

Acorde al marco conceptual de referencia en la presente investigación, el psicoanálisis existencial define la ansiedad como la aprensión desentrelazada por la amenaza a algún valor, y que el individuo considera esencial para su existencia como persona (May, 2000). Es la reacción básica de los seres humanos hacia un peligro de su existencia y que se puede considerar normal e inevitable. En esta línea, y acorde a De Castro (2000a), la ansiedad siempre surge ante cualquier evento o situación en que nuestros valores, ideales e intereses pueden verse en peligro, destruirse, o bien no llegar a ser cumplidos. En este caso, los valores primordiales para el co-investigador vienen a ser en primer lugar, el poder generar en los demás una buena imagen social, y en segunda instancia está el relacionado con su futuro profesional.

Como se ha venido señalando, el co-investigador pone de manifiesto la importancia que le otorga a las relaciones interpersonales y a crear una buena imagen de sí mismo, es así, que para él es muy importante la relación que establece con los docentes, a quedar bien con ellos y sobre todo a que no piensen que no es capaz; este aspecto marca que su rendimiento académico sea más centrado en responderle a ellos y a no defraudarlos, tal como también ocurre en la relación con sus jefes.

Concerniente a su imagen social, el co-investigador se percibe y a su vez, cree que es percibido como agradable, de buen humor y con disponibilidad de tiempo para compartir, aspecto que da cuenta de la percepción positiva que tiene de sí mismo a nivel social. A pesar de ello, evidencia temor a perder esa imagen ante los demás, y a lo que él llama defraudar, o incumplir las expectativas que él cree que los otros se forman de él; aspecto que lo lleva a ser cuidadoso en su comportamiento, ya que considera beneficiosas estas relaciones para un futuro en términos de amistad o de apoyo. Acorde a la psicología existencial, al parecer, el co-investigador teme el hecho de sentirse en soledad, lo cual implicaría la posibilidad de percibirse desvalorado o no especial en alguna medida.

Lo anterior, nos lleva a hablar de una de las preocupaciones esenciales del hombre, que según el psicoanálisis existencial, es el aislamiento existencial. Respecto a esta preocupación, Yalom (1984) plantea tres tipos de aislamiento: interpersonal, intrapersonal y existencial.

El *aislamiento interpersonal* que, generalmente, se experimenta como soledad, es con respecto a los otros individuos. El *aislamiento intrapersonal* constituye un proceso a través del cual la persona se separa de algunas partes de sí misma. El *aislamiento existencial* es el que persiste, aunque se establezcan relaciones muy gratificantes con otros individuos y a pesar del conocimiento de sí mismo y de la integración que uno haya alcanzado.

En relación al sentimiento de soledad, May (1983), alude a que se presenta cuando uno se encuentra vacío y temeroso, no porque necesite protección de la gente, sino porque el ser humano obtiene su primera experiencia de ser un yo a partir de la relación con las otras personas. Otra razón fundamental para el sentimiento de soledad surge del hecho de que nuestra sociedad acentúe de manera tan marcada el ser aceptado. Puesto que los valores dominantes para la mayoría de la gente nuestra son agradar, ser aceptado y contar con la aprobación de los demás, gran parte de la ansiedad proviene del miedo a no agradar, a quedar aislado, solo o abandonado.

Lo anterior se vislumbra en esta investigación, ya que el co-investigador siempre se muestra temeroso a defraudar, a decir cosas que sean mal interpretadas, o herir a las personas, él conceptualiza esto como no estar acostumbrado a discutir. El temor a no agradar, a perder oportunidades, a no ser aceptado, es llegar a un aislamiento social, a desaprovechar beneficios para un futuro en términos de amistad o de apoyo profesional.

El otro valor importante para el co-investigador es el de su futuro profesional, y que está acorde a otra preocupación fundamental del hombre, que es la búsqueda de significado. En este marco Yalom (1984), señala que la falta de significados, va muy ligada al ocio y a la falta de obligaciones, y que cuanto más comprometido se encuentre la persona con el proceso cotidiano de sobrevivir, menos sufrirá por falta de significados. La persona carente de significado o de sentido, acorde a Víctor Frankl, puede experimentar un vacío existencial o la neurosis noogena. El *vacío existencial*, al que algunas veces se llama “frustración existencial”, constituye un fenómeno que se caracteriza por un estado de

aburrimiento, apatía e inutilidad en donde la persona carece de dirección y se cuestiona la finalidad de todas las actividades vitales.

Contextualizando lo anterior, el co-investigador posee un sentido de vida actual, relacionado con su futuro, aspecto que lo lleva a canalizar sus esfuerzos en su logro, y marcado por su desempeño profesional. Es así, que siente que sus esfuerzos actuales están orientados a ello, a pesar de lo incierto que parezca. Dentro de su esfuerzo por forjarse un futuro está el adquirir desde ahora experiencia laboral, y por ello considera las oportunidades como valiosas para desarrollar habilidades. Aunque como estrategia y preparación para su futuro plantea el aprovechar las oportunidades; esto no deja de generarle ansiedad e inseguridad personal, ya que implica la toma de decisión. Este aspecto, es promotor de incertidumbre sobre todo por las consecuencias de sus decisiones, que él considera pueden ser ventajosas, o por el contrario, una pérdida absoluta de tiempo.

Tal como se ha hecho alusión, la ansiedad es inevitable, ya que en toda decisión existe la posibilidad que su efecto sea beneficioso o perjudicial a nuestras expectativas. Esta incertidumbre genera más angustia, y dependiendo de cómo se enfrente esta situación dependerá su orientación, sea normal o constructiva, o por el contrario, neurótica o destructiva (De Castro, 2000a). En esta época de su vida para el co-investigador las oportunidades son importantes, a pesar del temor y la incertidumbre; situación última presente en otras etapas de su vida como es la culminación de su bachillerato, donde alude haber sentido miedo respecto a su desempeño y posibles responsabilidades. Hoy, cuando ve una oportunidad relacionada con su estudio no duda en tomarla y busca la forma de demostrar su interés y capacidad.

En general, y respecto a la intencionalidad que el co-investigador le otorga a su experiencia de ansiedad, se concluye que está relacionada con dos valores que predominan actualmente en su vida. El primero es el referido a mantener una buena imagen ante los demás, aspecto que se manifiesta de manera reiterativa en las diferentes entrevistas, el cual implica, a su vez, un temor latente y constante a la soledad y falta de sentido a partir del sentir, que su proyecto vital es valioso para otros. Le

da importancia a la percepción que los otros se forman de él, aspecto que lo lleva a ser cuidadoso en su comportamiento y en lo que dice, siendo a su vez una limitante para decir lo que piensa o siente respecto a una situación, en especial cuando le molesta; en sí, las relaciones interpersonales son consideradas como beneficiosas para un futuro en términos de amistad o de apoyo profesional, aspecto que constituye el segundo valor detectado en esta investigación.

Tal como se alude, el sentir amenazados estos valores, le ha generado ansiedad, donde de paso, muestra la falta de confianza en sí mismo y en sus capacidades. De igual manera, a esta inseguridad personal se suma su temor a que no se aprecien sus capacidades, lo que evidencia otro temor, que es el de cometer errores, o a ser visto como ignorante por figuras consideradas de autoridad (en este caso docentes y jefe); Éstos temores vienen a enmarcarse con la amenaza a los valores primordiales de su proyecto de vida.

Acorde a Martínez (2002), y a lo hallado en la presente investigación, las intenciones se encuentran siempre ligadas al sistema de valores de la persona, por lo que constituyen en gran parte la motivación básica en la vida. Así, todos sus esfuerzos están encaminados hacia la realización de estos. Entonces para descubrir la acción que anima una determinada conducta, es necesario explorar y conocer las intenciones y el sistema de valores de la persona, y de este modo captar el significado vivencial de su vida y acciones. Así mismo, Rollo May (2000), concibe la intencionalidad como la estructura que da sentido a la experiencia, la cual toma su significado a partir de la relación del individuo con el mundo, y del sentido que éste le de a la realidad. Esto, a su vez, implica un proceso de valoración por parte del individuo, a partir del cual establece propósitos, metas e intenciones en y desde las que se orienta al mundo como totalidad.

Al final se observó que el co-investigador, ante situaciones que le generaron ansiedad y como estrategias para *manejar* esta vivencia optó por fumar y pellizcarse la cara, siendo esta última la más frecuente, dado que sentía un impulso a usar o mover las manos. Otra forma en que el co-investigador evidencia la forma de manejar la ansiedad, fue el deseo que la situación generadora pasara rápido; asumió actitudes que denominó

como sentirse acelerado, caracterizadas por un afán constante por hacer algo, sin saber qué con exactitud. De igual forma, como estrategia –no consciente– para manejar situaciones generadoras de ansiedad realizó o utilizó tres mecanismos de defensa como son: proyección, evitación y racionalización.

En primera instancia, los mecanismos de defensa o también denominados adaptativos, son descritos por Freud como maniobras que actúan en forma inconsciente y automática con miras a resolver problemas emocionales; es decir, la persona no se da cuenta de que los emplea, y si es consciente los niega, de tal forma que no pueda cambiar su comportamiento (Brainsky, 2003). Dentro de los mecanismos de defensa encontramos la *proyección*, la cual se refiere a un conjunto de maniobras inconscientes por medio de las cuales el yo atribuye e imputa a otros características de sí mismo. Este mecanismo se ilustra cuando el co-investigador considera que los demás lo podrían ver como el ignorante, o la idea de que si dice algo que le desagrada de alguien o de alguna situación, ofenda a otros o lo haga sentir mal.

Otro mecanismo presente en la experiencia del co-investigador es la *racionalización*, que corresponde a las maniobras defensivas por medio de las cuales el yo justifica y busca encontrar términos conceptuales a sus impulsos, anhelos y tendencias intolerables para las agencias censoras. Puede relacionarse con temores para los cuales se busca una explicación intelectual que maquille lo rechazado o persiga la expresión de lo querido y anhelado. (Brainsky, 2003). El co-investigador, en situaciones de inconformidad con algunos docentes respecto a la asignatura impartida, algunas veces no lo expresó bajo el argumento de no estar acostumbrado a pelear, y en no herir al otro. Este aspecto lo lleva a no decir lo que en verdad le molesta, lo cual continúa ratificando su temor a perder la imagen que según cree los demás tienen de él, bien sea por los docentes, jefes o compañeros, si se muestra con temor o ira. Esta racionalización también se manifiesta al pellizcarse la cara, y ocurre en las situaciones en que se percibe aburrido, y que considera no son generadoras de ansiedad. Esta situación, en la que no encuentra un interés o un sentido aparente, deja entrever una sensación de ansiedad latente, aspecto que es racionalizado por la concepción de inquietud. Otra situación, es

cuando describe hablar más de la cuenta, el no saber iniciar y seguir una conversación con personas consideradas de autoridad, situación que justifica al decir que no tiene confianza en el trato con la otra persona.

Y finalmente, la *evitación*, la cual se refiere a las maniobras defensivas por las cuáles el yo elude objetos o situaciones que, simbolizan en el exterior los temores internos. Ante las situaciones de desagrado que se le presentaron al co-investigador, manifestó que las expresó teniendo cuidado en cómo las iba a decir y tratando de no pelear, lo cual, fue una actitud más dada con la intención de evitar que se alejaran de él. De igual forma, el co-investigador, para manejar la ansiedad tiende a evitar situaciones donde él considera que cometería errores y sería reprendido. Este temor está asociado con una característica personal, y que él mismo describe como el ser perfeccionista. Así mismo, presenta la tendencia a evitar situaciones en donde se vería en juego su imagen social o la confrontación con el otro; igual ocurre en situaciones en las cuales se considera evaluado. Estas le generan tensión y siente un fuerte deseo de huir o salir rápido de allí, asumiendo las actitudes que el co-investigador define como sentirse acelerado. Estas reacciones y manifestaciones se presentan tanto en el ámbito académico como laboral (monitoría).

A parte de los mecanismos de defensa nombrados, Fromm en su libro *Miedo a la libertad*, menciona lo que él llama mecanismos de evasión, y descritos como los empleados para superar el insoportable sentimiento de soledad, caracterizados por ser compulsivos. Dentro de estos se encuentra el de la *destrucción*, aquí se refiere a la eliminación del objeto. Según este autor, los impulsos destructivos constituyen una pasión que obran dentro del individuo y siempre hallan un objeto; de no ser así, la misma persona es asumida como objeto de destrucción. En situaciones que al co-investigador le generaron ansiedad, y como estrategia para manejar esta vivencia, estuvo presente el impulso a usar o mover las manos, y que es posible esté encaminado a distraer lo que de verdad reactiva esa experiencia. Es así, como se presenta la tendencia a pellizcarse la cara, y que lo atribuye a algunos momentos donde no se da cuenta de ello, aspecto que pone de manifiesto, bien sea el no controlar de la situación o el no querer asumir esta conducta de autolesión.

Por su parte, Rojas (2000) alude a dos formas de enfrentar la ansiedad: Una positiva y la otra negativa. Llama ansiedad positiva a “aquel estado de ánimo presidido por el interés, la curiosidad, el afán de conocer y ahondar en tantas cosas atractivas y sugerentes como tiene la vida” (p. 60). La postura contraria sería la del hombre alienado o narcotizado afectivamente, sin interés por nada, llevando una vida vegetativa y aburrida. Este aburrimiento puede ser reactivo, producido como consecuencia de una situación particular, o existencial, caracterizado por una vida despersonalizada, carente del desear, vacía en cuanto contenido, insípida emocionalmente, sin pasión y vibración. De acuerdo a este planteamiento, se afirma que el co-investigador, alcanza a enfrentar la ansiedad de forma positiva, en donde presenta un significado de vida por qué luchar y que le da sentido a su existencia, a pesar de las adversidades. Prueba de ello está en su actitud de seguir adelante, y buscar soluciones ante las situaciones problemáticas que se le presentaron en la monitoría y en su desempeño académico.

En términos generales, según Rojas (2000), un cierto grado de ansiedad positiva es bueno para cualquier tipo de rendimiento concreto. El problema se produce cuando esta es negativa y presenta las siguientes características: 1) que tenga una gran intensidad; 2) que su duración sea excesiva; 3) que sea paralizante, de que vaya produciendo bloqueos intermitentes que cada vez van aumentando tanto en frecuencia como en intensidad.

Para finalizar, y teniendo en cuenta que la presente investigación estuvo encaminada a la comprensión de la experiencia de ansiedad a la luz de la perspectiva de la salud mental del psicoanálisis existencial, es necesario señalar que, desde esta perspectiva conceptual la salud mental es concebida como el resultado del seguimiento de la persona de su propia estructura de potencialidades para desarrollar el proyecto de vida personal (May, 2000). Las potencialidades se refieren a la capacidad de cada persona para enfrentar las situaciones de la vida diaria y las posibilidades actuales de desarrollo implicadas en ella, lo cual repercute y se ve reflejado en las expresiones mentales, emocionales y sensoriales hacia otros, uno mismo y las cosas. En el caso del co-investigador, vislumbra en la actualidad un proyecto vital, orientado hacia su futuro profesional,

lo que contribuye a que sus energías se dirijan a prepararse para un buen desempeño; es así que asumió nuevos retos, como es el caso de una monitoría, a pesar de los altos niveles de ansiedad generados por situaciones imprevistas y de alto grado de responsabilidad.

De otra parte, este valor fundamental en esta etapa de su vida, estuvo afín con otro, y es el que tiene que ver con su imagen social. Este último, tomado, entre otras, como apoyo para el reconocimiento de capacidades, para ser recordado como “buena gente”, aspectos favorables ser tenidos en cuenta en un futuro según el mismo co-investigador. En otras palabras, el co-investigador dirige su proyecto, en parte, desde la asociación que realiza para mantener una mejor imagen social y obtener un mayor apoyo para una posible oportunidad laboral. Así, la salud mental tiene que ver con aprovechar potencialidades internas, recursos del medio y establecer de la manera más constructiva posible lazos con el entorno. Al respecto, el co-investigador considera que no se le dificultan estos y que a los demás les agrada compartir con él. Sin embargo, queda la duda de si el co-investigador restringe su potencialidad hasta cierto punto al tratar de mantener sus buenas relaciones interpersonales pensando a largo plazo en su futuro, ya que esto podría repercutir en que la persona no se permita hacer o expresar aspectos de sí mismo que apunten al desarrollo auténtico de su proyecto.

En este marco, Fromm (1947/1994) refiere que el hombre se relaciona con los otros, y con el mundo de varias maneras, a través de una orientación productiva o improductiva, y que las personas, por lo general, presentan una combinación de estas orientaciones aunque una es siempre la que domina. Es así, que la *orientación productiva* de la personalidad se refiere a una actitud fundamental, a un modo de relacionarse en todos los campos de la experiencia humana, y que incluye las respuestas mentales, emocionales y sensoriales hacia otros, uno mismo y las cosas. Productividad es la capacidad del hombre de emplear sus fuerzas y realizar sus potencialidades congénitas; se contempla como la persona saludable y creativa, capaz de pensar en forma independiente y, a la vez respetuosa con el punto de vista de los demás. (Millon & Davis, 1998)

En este orden de ideas, el comprender la complejidad de la problemática de la ansiedad desde la perspectiva de la salud mental implicó

trabajar más el ser que el tener, siguiendo la idea de Fromm. Aquí, se reconoce la ansiedad como experiencia inherente a la condición humana, y aquello que la convierte en una experiencia negativa es el no enfrentarla constructivamente en un momento de crecimiento personal. Como se percibe en la presente investigación, la ansiedad facilita el rendimiento académico, incrementa la motivación para actuar, alentar a enfrentarse a una situación amenazadora, ser recursivo y motivar a estudiar más para un examen que preocupa. De otra parte, cuando alcanza niveles exagerados, en los que el ser humano no es capaz de enfrentarla de manera apropiada, esta experiencia consigue un resultado opuesto: impide enfrentar la situación y desarrollar las propias potencialidades, paralizándolo y trastocando así la vida diaria. Aspectos no evidentes en este estudio de caso cualitativo.

CONCLUSIONES

- La información obtenida a través de las diferentes entrevistas permitió dar respuesta a los propósitos guías planteados para esta investigación, a saber, la comprensión de la vivencia de ansiedad, el sentido que le otorga y como maneja la experiencia de ansiedad el estudiante del estudio de caso cualitativo, de la Universidad de Ibagué.
- En la presente investigación se determinó que el co-investigador *vivió* ansiedad ante situaciones en las que se sintió evaluado, y en las que adquirió algún compromiso y responsabilidad, bien sea a nivel académico (ante docentes y compañeros) o laboral (monitoría), así como en situaciones que se le presentaron sin ser planeadas y que estaban fuera de su control.
- Dentro de las vivencias de ansiedad experimentadas por el co-investigador encontramos: las sensaciones subjetivas de “estar acelerado”, de miedo y tensión. *Síntomas físicos* de ansiedad como: temblores en manos y en la voz, sudoración, resequeza de la boca, y sueño intranquilo. *Síntomas psicológicos*, como la vivencia de una preocupación constante y anticipatoria acerca de posibles consecuencias negativas ante situaciones interpersonales y el futuro. Vivencia de temor ante una posible sensación de soledad. En los *Síntomas de*

conducta, está la presencia de un comportamiento de alerta o de persecución de amenaza permanente, estado de atención expectante e inquietud motora. *Síntomas intelectuales*, como los pensamientos preocupantes, dificultad para concentrarse y de retener información, tendencia a la duda, y al olvido. Entre los síntomas que evidencian falta de *asertividad* que fueron experimentados por el co-investigador, encontramos el no saber iniciar una conversación, dificultad o imposibilidad para decir que no o mostrar desacuerdo, bloquearse al preguntar o al responder.

- Desde el marco conceptual del psicoanálisis existencial, la culpa normal podría llevar a asumir las responsabilidades tanto de las acciones como de las omisiones, o lo que se ha dejado de hacer, situación experimentada por el co- investigador. Este aspecto deja entrever lo que se denomina control interno de las situaciones, es decir, la aceptación de la responsabilidad personal por su conducta y por sus experiencias vitales.
- El co-investigador, a nivel general, experimentó una angustia o ansiedad normal, aspecto corroborado ante el manejo dado a las situaciones generadoras de ansiedad, evidenciando la existencia de una personalidad creativa, y productiva. La ansiedad normal se da cuando una persona se enfrenta a una verdadera crisis en su crecimiento, con algún grado de conciencia (May, 1983). En este caso, ha enfrentado las situaciones, a pesar, de que para él han sido novedosas, en especial a nivel laboral.
- Acorde a autores como Oblitas (2004) y Toro y Yepes (1998), la ansiedad es una sensación que experimentamos todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, la experiencia de ansiedad facilita distintas actividades, tales como el rendimiento laboral/académico, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora o, como en este estudio de caso, estimula a estudiar más para un examen que preocupa. En general, ayuda a enfrentar de forma constructiva cualquier tipo de situaciones. Por otro lado, cuando la experiencia alcanza niveles exagerados sin ser

integrada a las decisiones prácticas de la vida diaria, esta emoción normalmente útil consigue el resultado opuesto: impide enfrentar las posibilidades actuales de una situación determinada, paralizando y trastocando el desarrollo del potencial en algún grado.

- El *sentido y/o la intencionalidad* que el co-investigador le otorga a la experiencia de ansiedad está relacionada con dos valores fundamentales para su proyecto de vida. El primero está encaminado a mantener una buena imagen ante los demás, ya que de ahí derivan beneficios para un futuro en términos de amistad o de apoyo profesional. El segundo valor está orientado a su futuro profesional, a tener un buen desempeño laboral. El sentir amenazados estos valores, le genera ansiedad intensa, donde evidencia temores tales como que no se aprecien sus capacidades, el cometer errores o quedar mal ante otros por no ser capaz de asumir responsabilidades, o ser visto como ignorante. Al parecer, el co-investigador evita vivenciar y/o asumir sensaciones de soledad, ya que asocia ésta última con falta de apoyo personal o laboral, bien sea presente o futuro.
- El co-investigador le otorga a las relaciones interpersonales gran importancia, en especial, a crear una buena imagen social; es así que para él es significativa la relación que establece o establezca con los docentes, compañeros y jefes, debido a que de esta forma solidifica su valor como persona. Esta importancia que otorga a su imagen social implica la aparición constante del temor a perder la valoración personal que obtiene mediante dicha imagen, ante lo cual se defiende siempre, y que en últimas, él llama “defraudar”. Esta situación lo limita a no decir cosas que puedan ser malinterpretadas, o herir a otras personas, experiencia que conceptualiza como no estar acostumbrado a discutir. El temor a no agradar, a perder oportunidades, a no ser aceptado, es llegar a un aislamiento social, a desaprovechar beneficios para un futuro en términos de amistad o de apoyo profesional que hagan desaparecer su sentido vital actual y el que proyecta en un futuro.
- El otro valor sustancial para el co-investigador es el relacionado con su futuro profesional, aspecto que lo lleva a canalizar casi toda su

energía diaria en obtener este logro, a pesar de lo incierto que parezca. Dentro de su esfuerzo por forjarse un futuro está el adquirir desde ahora experiencia laboral, y por ello las oportunidades las considera valiosas para desarrollar habilidades, aun por encima de necesidades personales actuales.

- Para el co-investigador, las oportunidades son importantes, a pesar del temor y la incertidumbre. Cuando él ve una oportunidad relacionada con su futuro profesional, no duda en tomarla, y busca la forma de demostrar su interés y capacidades personales, a pesar de la inseguridad que sienta. Lo anterior, está acorde a lo que plantea De Castro (2000a), en cuanto a que la ansiedad es inevitable, ya que en toda decisión existe la posibilidad de que su efecto sea beneficioso o perjudicial para nuestras intenciones, valoración y sentido. Esta incertidumbre genera más angustia, y dependiendo de cómo se vivencia y enfrente esta situación, dependerá la orientación de la ansiedad, normal o constructiva o, por el contrario, neurótica o destructiva.
- Para *manejar* esta vivencia de ansiedad, el co-investigador, en ocasiones optó por fumar y pellizcarse la cara —ésta última de mayor frecuencia; de igual forma, como estrategias —no consciente— para manejar situaciones generadoras de ansiedad encontramos la presencia de tres mecanismos de defensa como son: proyección, racionalización y evitación, y un mecanismo de evasión como es la destructividad. El mecanismo de la *proyección* se ilustra cuando el co-investigador considera que los demás lo pueden ver como alguien ignorante, o la idea, de que si dice algo que le desagrade de alguien o de alguna situación ofenda a otros y, en consecuencia, crearía un conflicto interpersonal que lo pondría de cara a la soledad. Esto, haría resquebrajar su valoración y sentido vital. En la *racionalización*, el co-investigador, para no expresar sus inconformidades, planteaba el argumento de no estar acostumbrado a pelear, y en ser cuidadoso en lo que dice para no dañar al otro. Otra situación, es cuando describe que no sabe iniciar y seguir una conversación con personas consideradas de autoridad, condición que le justifica mantenerse distante emocionalmente por no tener confianza con la otra persona.

La *evitación* se presenta cuando el co-investigador, para manejar la ansiedad, tiende a evitar situaciones donde él considera que cometería errores y ser reprendido por ello; este temor está relacionado con una característica personal que él mismo describe como perfeccionismo. De igual forma, hay la tendencia a evitar situaciones en donde puede verse en juego su imagen social o la confrontación con el otro.

- Se puede afirmar que el co-investigador enfrenta la ansiedad de forma positiva, en donde se manifiesta un significado de vida, un por qué luchar, y que le da sentido a su existencia a pesar de las adversidades y actuales evitaciones de necesidades personales. Prueba de ello está en su actitud de desarrollar su proyecto a pesar de sus temores y las limitaciones externas que encuentra o percibe, así como también se refleja en su búsqueda de soluciones ante las situaciones problemáticas que se le presentaron en la monitoría y en su desempeño académico.
- La salud mental, desde la perspectiva del psicoanálisis existencial, es concebida como el resultado del constructivo seguimiento de la persona a su propia estructura de potencialidades para desarrollar coherente y auténticamente el proyecto de vida personal. (May, 2000). Las potencialidades vienen a ser reflejadas en las expresiones mentales, emocionales y sensoriales hacia otros, uno mismo y las cosas.
- En el caso del co-investigador, se vislumbra un proyecto significativo, que apunta hacia su futuro profesional. Debido a que la salud mental se relaciona con el aprovechar potencialidades y recursos propios y del medio, el co-investigador opera en esta línea, pretendiendo establecer de manera armónica relaciones con el entorno y los otros.
- El comprender la experiencia de ansiedad desde la perspectiva de la salud mental, a la luz del psicoanálisis existencial implicó trabajar más el ser que el tener. Orientación, en la que se reconoce la ansiedad como experiencia inherente a la condición humana. Mientras mayor sea la significación de la decisión que el ser humano deba tomar, mayor posibilidad hay de que la persona vivencie esta en alguna de sus formas.

Referencias

- Bonilla, E & Rodríguez, P. (1997) *Más allá del dilema de los métodos*. (2ª ed.). Bogotá: Norma.
- Brainsky, S. (2003). *Manual de psicología y psicopatología dinámicas*. (3ª ed.). Bogotá: El Áncora.
- De Castro, A. (2005a). An hermeneutical understanding of the experience of being anxious. *Qualitative Research in Psychology*, 2 (2), 1-27.
- De Castro, A. (2005b). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *Suma Psicológica*. Bogotá, 12 (1), 61-76
- De Castro, A. (2000a). *La psicología existencial de Rollo May*. Barranquilla: Ediciones Uninorte
- De Castro, A. (2000b). Quién en la psicología y la psicopatología. *Psicología desde el caribe*. Revista Psicología desde el Carib, 6. 1-19.
- Fromm, E. (1947/1994). *Ética y psicoanálisis*. (3ª reimp.). México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1994). *La patología de la normalidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Fromm, E. (1947/1991). *El miedo a la libertad*. (19ª reimp.) Barcelona: Paidós Ibérica.
- Lerma, H. (2004). *Metodología de la investigación: Propuesta anteproyecto y proyecto*. (3ª ed). Bogotá: ECOE.
- Martínez, M. (2002) *Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.
- Martínez, M. (SF) *La investigación cualitativa etnográfica. Manual teórico práctico*. Bogotá: Círculo de lectura alternativa.
- May, R. (2000). *El dilema del hombre: Respuestas a los problemas del amor y la angustia*. (2ª ed). Barcelona: Gedisa.
- May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. New York:W.W. Norton (revised edition).
- May, R. (1977). Contribuciones de la psicoterapia existencial. En R. May & E. Ellenberger (Eds.). *Existencia*. Madrid: Gredos.
- Millon, T. & Davis, R. (1998). *Trastornos de la personalidad*. Barcelona: Masson.
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thompson.
- Polkinghorne, D.E. (1989). Phenomenological research methods. In Valle, R.S. and Halling, S. (Eds). *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press.
- Rojas, E (2000). *La ansiedad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Rojas, M. & Castañeda, R. (2000). *Apuntes sobre la investigación cualitativa*. Centro de Investigación, Consultoría y Extensión a la Comunidad- CICEC.

- Corporación Universitaria de Ibagué.
- Salkind, N. (1999). *Métodos de investigación*. (3ª ed). México: Prentice Hall.
- Sandín, E. (2003). *Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGraw-Hill/ Interamericana de España.
- Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá: ICFES/ ASCUN.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia. Facultad de enfermería de la Universidad de Antioquia.
- Tamayo y Tamayo, M. (1999). Serie aprender a investigar. Módulo 2. *La investigación*. (3ª ed). Bogotá: ICFES Instituto colombiano para el fomento de la educación superior.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.
- Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós.