



La carga académica y la salud mental de estudiantes
universitarios de cuarto año de Sociología en la UAHC

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

Escuela de Psicología

Autora: Francisca Rojas Morales

Profesor guía: Gustavo Bustos Gajardo

Artículo para optar al grado de Licenciada en Psicología

Santiago de Chile, 2022

Índice

Resumen.....	4
1. Introducción.....	5
1.1.Marco teórico.....	5
1.2. Conceptualización.....	6
2. Antecedentes.....	9
3. Problema de investigación	15
4. Objetivos.....	15
4.1. Objetivo general.....	15
4.2. Objetivos específicos.....	15
5. Metodología.....	16
5.1. Contexto.....	16
5.2 Actores.....	16
5.3 Tipo de muestra.....	16
5.4. Técnica de producción de información.....	17
5.5. Técnica de análisis de datos recopilados.....	18
5.6. Aspectos éticos.....	18
6. Análisis de datos.....	20
6.1. Simbología.....	20
7. Resultados.....	52
8. Conclusión	54
9. Transcripciones.....	55
10. Referencias.....	195

Resumen: El siguiente escrito es una investigación de carácter cualitativo sobre cómo las exigencias del ámbito académico afectan en la salud mental de estudiantes de cuarto año de sociología en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC).

Por lo anterior, este estudio pretende averiguar si pudiese o no ser la carga académica o la exigencia de las universidades quien genera un deterioro en la salud mental de estos estudiantes. Esto se llevará a cabo a través del conocimiento de las vivencias de estos mismos por medio de entrevistas y el posterior análisis de sus relatos.

En la investigación bibliográfica realizada se pudo evidenciar el abandono de la temática salud mental en estudiantes universitarios a lo largo de la historia que señala Renato Alarcón (2019), ya que las investigaciones realizadas en torno a esta área son más bien recientes.

Con esta investigación previa se puede señalar que son diversos los estudios e investigaciones dentro del área que han comprobado que la salud mental de los estudiantes universitarios sí se ve vulnerada y deteriorada debido a las exigencias de la educación superior.

Esto ocurre en diversos aspectos y por diversas variables, de igual manera se menciona que principalmente son las altas expectativas y la presión de rendir correctamente en el ámbito académico las que generan angustia y vergüenza, si es que estos ideales no se pueden cumplir.

Es innegable que la carga académica no es la única variante que se encuentra presente como estresora en la vida del estudiantado; también hay muchas y muchos de ellos que son madres y padres (o desempeñan ambos roles a la vez), poseen un trabajo de tiempo completo, son cuidadores, etc. Son muchas las variables que pueden influir, sin embargo, es por esto que esta investigación busca averiguar si es la carga académica una de las principales responsables de esta situación y este nivel de estrés que presentan los estudiantes en la actualidad o son factores como los señalados anteriormente. Es por esto mismo que la edad fijada para esta muestra, fue desde 20 a 25 años; con la finalidad de acotar las variables que puedan estar presentes como estresoras en los entrevistados.

Palabras clave: salud mental, estudiantes universitarios, carga académica, estrés académico, contexto universitario, exigencias actuales en educación, rendimiento académico.

1. Introducción

En el siguiente estudio se investigará sobre la salud mental de estudiantes universitarios, específicamente de estudiantes de cuarto año de la carrera de Sociología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC). Se busca averiguar si es o no la carga académica la causante de un deterioro en la salud mental a lo largo de los cuatro años que estos estudiantes llevan cursando sus estudios. Esto se conocerá a través de los relatos de las vivencias de los estudiantes y sus percepciones sobre la carga y exigencia que posiciona la universidad sobre ellos.

1.1. Marco teórico

Este tema será tratado desde la teoría del construccionismo social, la cual permite observar las perspectivas de los sujetos y enfatiza en el rol de la experiencia de cada persona, teniendo así la premisa de que el conocimiento es construido por cada persona. Además, como se menciona en el texto de Donoso, T. (2004) "Este planteamiento valida las diversas perspectivas que plantean los propios sujetos de estudio". Y esto mismo es lo que busca el presente artículo, conocer las perspectivas de los entrevistados desde una mirada respetuosa y holística.

Este artículo será guiado desde una perspectiva de la teoría gestáltica. Esta teoría postula diversas leyes que principalmente buscan que el individuo se centre en su "aquí y ahora". Tiene que ver con las percepciones de los sujetos y sus vivencias experienciales. Esta definición de la terapia en el aquí y ahora se le atribuye principalmente a Laura Perls, quien fue una de las fundadoras de esta corriente. Con esta teoría se le comenzó a dar mayor importancia a la comunicación no verbal, y es por esto la utilidad de la Gestalt para lo que quiere lograr esta investigación, enfocarse en los relatos, las experiencias y las percepciones de los entrevistados con respecto a la temática tratada.

El objetivo de esta corriente en terapia tiene que ver con: “impulsar el proceso de crecimiento y desarrollar las potencialidades humanas” (Perls, F., 1969)

Según Perls salud se define como: “un equilibrio, la coordinación de lo que somos (...) La cuestión está más bien en *ser* que tener “

Lo que el autor quiere decir con estas palabras es que somos un todo, que nos relacionamos y nos comunicamos con otro; pero tenemos que pensarnos en conjunto, no como cada una de las partes que nos conforman, sino que la unión de todo es la que nos hace ser seres humanos.

1.2. Conceptualización

Esta investigación será influenciada principalmente por autores como Laura Perls, Fritz Perls y Erich Fromm.

Así es como este estudio tratará principalmente dos temas, la salud mental y el estrés académico, por lo cual, la conceptualización a utilizar será definida a continuación respectivamente.

Por parte de la Gestalt, la salud según Perls, F. (1969), “es un equilibrio, la coordinación de lo que somos” igualmente el autor define que la salud es parte del sujeto, lo cual nos indica que no se separa de la persona, es por esto que la percepción de esta investigación se basará en la conceptualización de Perls principalmente, viendo la salud mental como parte de las personas. Asimismo, para tratar la salud mental en los estudiantes, debemos saber qué se entiende por el malestar y bienestar psicológico primero.

El malestar se comprende desde la perspectiva de Ginger, S. (1993) como el “desajuste” de la salud mental, es decir, una problemática que, con la ayuda de psicoterapia, puede “ajustarse” nuevamente. Este, si perdura en el tiempo, generará en algún momento un deterioro en la salud mental.

En contraparte, el bienestar mental será comprendido desde Zincker y Fromm respectivamente.

Zincker menciona que es al ideal que se busca llegar, que tiene que ver con saber darle *sentido a la vida*, esto se logra primeramente a través de un sentido de *concientización* por medio del *reconocimiento* corporal (recuperación y apropiación de las sensaciones), con lo cual se valida el ser, el ser completo, con sentir y no solo con la utilidad o productividad que pueda tener el sujeto. (Zincker, 2003, como se citó en Cervántes, 2016). Este bienestar es el que se busca comprender; es decir, si los estudiantes logran darle sentido a la vida o existe algún deterioro por este malestar que se debe volver a ajustar.

Dentro de la misma línea Fromm habla sobre el descubrimiento y la dignificación a través de la *autovalidación* del sujeto, para finalmente llegar a la *autovaloración*; “en la que se acepten tanto las virtudes como los defectos que el individuo posee, esto es lo que lo hace estar aquí y ahora sin importar las equivocaciones o los aciertos que la historia personal pueda contener” (Fromm, 2009). Este proceso es el que se busca averiguar, si el estudiantado es capaz de lograr la autovaloración con las variantes que vive en el contexto universitario, ya que, como se mencionará posteriormente en los antecedentes, esto tiene que ver con la vergüenza y la autoexigencia que tienen los estudiantes respecto a su rendimiento académico.

Finalmente, estas definiciones se compararán con la propia percepción del estudiantado respecto a sus vivencias y sensación de bienestar o malestar.

Por la parte del estrés y lo académico se utilizará las referencias de Fromm y Barraza principalmente.

La idea que plantea Fromm sobre este tema tiene que ver con el trabajo y las exigencias sociales:

“Anteponen los intereses al bienestar, reduciendo al ser en el hacer; el cuerpo e incluso la mente son encadenados a un raciocinio reducido, esto se puede ejemplificar con la frases de «si no es lógico no vale la pena», «si es útil es valioso»; aquí podemos encontrar una reproducción cotidiana de ideas en la que se enaltecen los valores objetivos sobre los subjetivos o personales; la libertad de actuar y pensar quedan cortadas, al igual que la de sentir” (Fromm, 2009)

Esta cita tiene mucho que ver con el quitarle el sentido y aprecio a las cosas, trabajar por trabajar o realizar cualquier actividad por solo el hecho de realizarlas, todo esto se vincula con el concepto de alienación de Marx:

“La acción del hombre siempre está dentro del proceso de creación, satisfacción y nueva creación de necesidades. En este transcurso, el hombre trabajador se crea a sí mismo, se forma, se desarrolla, se potencia a sí modificando la naturaleza, despliega su personalidad dominando el ambiente mediante el trabajo.”

Estas dos definiciones se relacionan a lo que vive el estudiantado, ya que muchas veces, al estar bajo la presión de la universidad, se ven alienados, es decir, cumpliendo solo por exigencias, tanto externas como internas. Esto genera que el sujeto pierda la satisfacción de realizar lo que hace, con interés o muchas veces amor por su vocación.

El estrés es consecuencia de esto, es el malestar fisiológico que genera el estado de alienación y de ignorar el sentir el sujeto, el dedicarse a trabajar y cumplir con las exigencias económicas, sociales y culturales, el solo dedicarse a producir y realizar alguna labor que sea calificada como útil.

Por esta misma línea se encuentra el estrés académico, que será definido según Barraza (2006), que postula que el estudiante, al ingresar a un ambiente como el universitario, se ve sometido a muchas demandas que pueden calificarse como *estresoras*, el estudiante reacciona ante estas con un *desequilibrio sistémico*, que sería el estrés académico. Este desequilibrio se expresa finalmente en un malestar con una serie de síntomas que obligan al estudiante a reaccionar ante esta problemática, para así recuperar este equilibrio que está en riesgo.

La otra temática dentro de esta investigación tiene que ver con el rendimiento académico de los estudiantes, el cual se puede relacionar con el aprendizaje y la perspectiva que posee la Gestalt de este, la cual postula el concepto de inteligencia con la ley de Praeganz:

“Ello es importante puesto que explica el concepto de inteligencia que se maneja en la Gestalt, como la facultad para percibir el campo y la de organizar elementos en orden a la solución creativa (*Gestaltungskraft*) desde lo que propone el conjunto no resuelto (reestructuración) y no la mera acumulación de información dirigida a la reproducción de

tareas programadas que propone el modelo de adiestramiento skinneriano.” (Fallas, F. 2008)

Es decir, esta definición de inteligencia dice que es la habilidad de un individuo de utilizar los elementos que estén a su disposición para llevarlos a una solución innovadora. Desde esta definición se puede relacionar con los tipos de pensamiento que postula Wertheimer, *pensamiento reproductivo* y *pensamiento productivo*:

“El pensamiento reproductivo sería aquel que consiste simplemente en aplicar destrezas o conocimientos adquiridos con anterioridad a situaciones nuevas.” (Pozo, 1997)

“En cuanto al pensamiento productivo, se define como: aquel que implicaría el descubrimiento de una nueva organización perceptiva o conceptual con respecto a un problema, una comprensión real del mismo.” (Pozo, 1997)

Ante estas definiciones se puede relacionar con que cada persona desempeña un tipo de pensamiento más que el otro, lo cual podemos ver en el sistema educacional tanto en los colegios como en las universidades, en donde se aplica un pensamiento reproductivo, ya que nos enseñan fórmulas, ideas y maneras de resolver cada tipo de problema con su solución correspondiente. En base a esto se puede ver luego el rendimiento o desempeño académico de cada individuo en su rol de estudiante.

2. Antecedentes

En la investigación bibliográfica previa se han encontrado diversos estudios sobre salud mental universitaria, como el de Renato Alarcón (2019), en donde se menciona que esta ha sido “tomada en cuenta” desde hace un par de décadas solamente, lo cual evidencia la falta de investigación y relevancia que se le ha dado a la salud mental en la educación superior a lo largo del tiempo, generando así una postergación en la visibilización de esta misma.

Por otra parte, han sido diversos los estudios, como uno de Alonso et al. (2018), que demuestran que la prevalencia a la deserción de las carreras universitarias y desarrollo o agudización de la gravedad de trastornos mentales se ha visto directamente relacionada con la universidad, carga académica y por lo tanto el estrés que esta conlleva. De igual manera Sindeev et al. (2019), aseguran que la ideación suicida y el intento de suicidio

incrementan mucho más en el periodo universitario, en base a un estudio realizado en Lima, con estudiantes de medicina.

“Aproximadamente uno de cada tres estudiantes de primer año informa problemas de salud mental en el último año, con problemas de internalización y externalización, ambos asociados con un funcionamiento académico reducido”. Es tanta la sobre carga académica que poseen las universidades que un estudio predictivo de estrés académico, de Pozos, E. et al. (2018), confirma que por esta misma es que los estudiantes universitarios son más propensos a padecer enfermedades físicas como el Síndrome de intestino irritable (SII).

Por otra parte, la universidad es un lugar de mucha exigencia académica, lo cual genera un deterioro psicológico importante, como afirma Conley (2014, como se citó en Dantas, 2022) “Los estudiantes universitarios en el primer año de graduación tienden a presentar un rápido declive en el bienestar psicológico y social, como resultado de la constante presencia de vergüenza y angustia, lo que puede tener consecuencias negativas en los procesos cognitivos y afectivos.” Con esto se evidencia que la salud mental se ve vulnerada en los periodos de educación universitaria, como lo confirman Buffaers et al. (2018). Los estudiantes se ven constantemente exigidos por rendir bien en su ámbito académico y es por esto que se angustian y se avergüenzan si obtienen un bajo o deficiente desempeño. Esta reacción se puede relacionar con los conceptos de autovalidación y autorrealización anteriormente mencionados, que fueron trabajados por Fromm. Muchas veces se encuentran bajo la presión de rendir óptimamente en diversos ámbitos de su vida, por ejemplo si son madres o padres también influye directamente en este sentir. Esto lo refleja muy bien el estudio de tesis de (Palma, M. et al 2005) :

estas mujeres perciben que la maternidad es un hecho tan relevante que marca un antes y después, la experiencia es tal, que las sensaciones que perciben, les modifica su modo de ver el mundo sus necesidad y las del otro. Esta misma percepción muchas veces, entrega sentimientos encontrados, en cuanto a las ganas de querer hacer actividades y al mismo tiempo ser justas con los tiempos destinados tanto a satisfacer las necesidades básicas del niño, como de socialización de este, estos conjugados con las necesidades de autorrealización y de querer entregarles lo mejor calidad de vida, genera en ellas, un agotamiento, es difícil que sean justas si el tiempo es el mismo, si las obligaciones se multiplican.

Afirman así que:

“Por lo mismo se entiende que para ellas sea un sacrificio el ejercer todas estas actividades, en donde la importancia la tengan los hijos, entonces deben priorizar dentro de todas las necesidades existentes, se observa que la universidad es lo que más se puede dejar a un lado, pero bajo el costo de lo que implica dejar de aspirar a una mejor expectativa de vida, y a su vez poder entregarles mejores posibilidades a sus hijos.

Ante esta temática, se puede ver que el estrés y deterioro de la salud mental puede ser debido a diversos factores; y es por esto que este artículo busca dilucidar si es realmente la carga académica una de las causantes de este desgaste en la salud mental.

En base a un estudio realizado por Cuamba, N. y Zazueta, N., que aplicó instrumentos para determinar salud mental y habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios, se demostró “que más de la mitad de los estudiantes presentó problemas de salud mental, así como problemas en la ejecución de habilidades de afrontamiento”. Una de las variables investigadas en este artículo fue la carga académica y se demostró que esta es una variante innegable en el deterioro de la salud mental de los estudiantes. Igualmente este estudio menciona que los resultados dejan entrever que los estudiantes cruzan periodos de altas y bajas, pasando principalmente por estados de manía, ira, somatización y depresión, generando que ante la adversidad de la vida universitaria, reaccionen con cambios de humor, irritabilidad o hipersensibilidad.

Dentro de esta misma línea se puede mencionar un estudio realizado por Huz, I. et al., (2016) en estudiantes universitarios y la prevalencia de estos mismos a cometer suicidio. Para esto se analiza a un total de 474 estudiantes, de los cuales el 35.7% presentaba síntomas de TOC. Dentro de este grupo la mayoría manifiesta que poseen obsesiones no deseadas sobre daño o peligro por sus acciones o compulsiones. El 61.7% de los encuestados se encuentran deprimidos o con Depresión diagnosticada y esto se relaciona con la comorbilidad del TOC con la Depresión, de aquí igualmente se infiere la relación con la ideación suicida y las obsesiones. Junto con esto, la investigación de Chau, C. y Vilela, P. (2017), citan a El Ansari et al. (2013), afirmando que “Los estudios realizados con estudiantes universitarios del Reino Unido y Egipto reportaron que los principales problemas psicosomáticos son la fatiga, la ansiedad y el ánimo depresivo”; significando esto que la universidad y el estrés universitario genera rasgos depresivos y ansiosos que

finalmente acaban por expresarse de manera psicósomática, al igual que el Síndrome de intestino irritable anteriormente mencionado. Y es así como diversos estudios revisados afirman que la exigencia académica y la salud mental están directamente relacionadas, generando a su vez una afectación en el rendimiento académico por el estado anímico de los estudiantes, ante los largos periodos de estrés a los que se someten en las universidades.

Asimismo, todo lo anterior se relaciona con el abandono de las carreras que cursan los estudiantes, como lo confirma el estudio de Caballero et al. (2018) Dentro de esta misma temática se puede mencionar un estudio realizado sobre el síndrome de burnout en estudiantes universitarios, en donde el 78.9% de la muestra de estudiantes utilizados presentaban síntomas del síndrome, dentro de los cuales el 37.8% se encuentran entre moderado y grave, llegando así al 0.5% que son considerados como casos clínicos. En este mismo estudio se llega a la conclusión de:

Luego al correlacionar los síntomas relacionados con problemas de salud mental con cada una de las dimensiones del síndrome de burnout académico, se encontró que el agotamiento emocional se relaciona directamente y de forma moderada, especialmente con somatizaciones, obsesiones-compulsiones, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad y psicoticismo. (Marenco, 2017, pp. 50)

Por otro lado, si analizamos el contexto, nos podemos encontrar con un texto que bien hace referencia a la vida moderna y sus exigencias, en donde Cervantes, J. (2016) cita a Ingenieros:

Este fenómeno de abandono del ser humano no es solo culpa del sistema, también es alimentado, retroalimentado e idealizado por las mismas personas; inconscientemente lo internalizan, ya que es parte de su forma social, cultural y económica de vida; lo vuelven sin reflexión alguna parte de sí, se enajenan, lo reproducen y lo viven (Ingenieros, 2004).

Asimismo, se cita nuevamente a Fromm con:

Anteponen los intereses al bienestar, reduciendo al ser en el hacer; el cuerpo e incluso la mente son encadenados a un raciocinio reducido, esto se puede ejemplificar con las frases de «si no es lógico no vale la pena», «si es útil es valioso»; aquí podemos

encontrar una reproducción cotidiana de ideas en la que se enaltecen los valores objetivos sobre los subjetivos o personales; la libertad de actuar y pensar quedan cortadas, al igual que la de sentir (Fromm, 2009)

Con estos dos fragmentos, podemos dar cuenta del malestar del sujeto moderno, puesto que se prima al ser cumplidor antes que el sintiente, es decir, el individuo se deja de lado en tanto su vida personal, su sentir, con tal de cumplir las exigencias de la sociedad. Se limita el sentir propio, para así desarrollarse, como se menciona, en lo económico, su forma social y cultural.

En el caso particular de la carrera de Sociología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano nos encontramos con la malla de esta misma, la cual cuenta con una duración de 5 años, los cuales se dividen en 10 semestres. Por semestre se suman 30 créditos. En donde 3 créditos corresponden a 2 bloques de clase, cronológicamente, cada bloque equivale a 1 hora y 20 minutos. Al transformar esto a la equivalencia, nos darían 40 horas semanales dedicadas a la carrera; conformado por 18 horas de clases y 22 horas de estudio independiente. Por último, la carrera cuenta con la exigencia de 300 créditos al final de esta para poder recibir el título profesional de Sociólogo(a).

	SEMESTRE 1	SEMESTRE 2	SEMESTRE 3	SEMESTRE 4	SEMESTRE 5	SEMESTRE 6	SEMESTRE 7	SEMESTRE 8	SEMESTRE 9	SEMESTRE 10
ÁREA DE FORMACIÓN ESPECIALIDAD	HISTORIA DE CHILE Y AMÉRICA LATINA 3 •	PSICOLOGÍA SOCIAL 6 •				SOCIOLOGÍA ESPECIAL II: SOCIOLOGÍA DE LA CULTURA 3 •	SOCIOLOGÍA ESPECIAL IV: SOCIOLOGÍA RURAL 6 •	SOCIOLOGÍA ESPECIAL VI: SOCIOLOGÍA DE LAS ORGANIZACIONES 6 •		
	SOCIOLOGÍA GENERAL 6 •	MOVIMIENTOS SOCIALES 6 •			SOCIOLOGÍA ESPECIAL I: SOCIOLOGÍA POLÍTICA 3 •	SOCIOLOGÍA ESPECIAL III: SOCIOLOGÍA DEL DESARROLLO 6 •	SOCIOLOGÍA ESPECIAL V: SOCIOLOGÍA DE LAS POBLACIONES 3 •	SOCIOLOGÍA ESPECIAL VII: SOCIOLOGÍA DEL TRABAJO 6 •	INTERVENCIÓN SOCIAL 6 •	SOCIOPRAXIS 6 •
	MATEMÁTICA I 6 •	ESTADÍSTICA I 6 •	ESTADÍSTICA II 6 •		ESTADÍSTICA III 6 •				ESTADÍSTICA IV 6 •	
			TEORÍA SOCIOLOGÍA I: FUNCIONALISMO 3 •	TEORÍA SOCIOLOGÍA II: TEORÍA DE SISTEMAS 6 •	TEORÍA SOCIOLOGÍA III: SOCIOLOGÍA INTERPRETATIVA 6 •	TEORÍA SOCIOLOGÍA IV: MARX Y ESCUELA DE FRANKFURT 6 •	TEORÍA SOCIOLOGÍA V: SOCIOLOGÍA CONTEMPORÁNEA 6 •	TEORÍA SOCIOLOGÍA VI: SOCIOLOGÍA LATINOAMERICANA 6 •	ANÁLISIS ECONÓMICO 6 •	ANÁLISIS DEL DISCURSO 6 •
			MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA I 6 •	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA II 6 •	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA I 6 •	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA II 6 •	ECONOMÍA 3 •		ANÁLISIS DE PRODUCTOS CULTURALES 6 •	
	TALLER DE MÉTODOS DE ESTUDIO I 3 •	TALLER DE MÉTODOS DE ESTUDIO II 3 •	TALLER DE INTEGRACIÓN I 6 •	TALLER DE INTEGRACIÓN II 6 •	TALLER DE INTEGRACIÓN III 9 •	TALLER DE INTEGRACIÓN IV 9 •	SEMINARIO DE GRADO I 12 •	SEMINARIO DE GRADO II 12 •	DISEÑO DE PROYECTOS SOCIALES 6 •	PRÁCTICA PROFESIONAL 18 •
ÁREA DE FORMACIÓN FACULTAD	EPISTEMOLOGÍA DE LAS CIENCIAS SOCIALES 6 •	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 6 •	TEORÍA SOCIAL 6 •	PENSAMIENTO Y CULTURA LATINOAMERICANA 6 •						
ÁREA DE FORMACIÓN GENERAL	SUBJETIVIDAD Y RAZÓN EN EL MUNDO MODERNO 3 •	HISTORIA SOCIAL Y POLÍTICA DEL SIGLO XX 3 •	ECONOMÍA, SOCIEDAD Y NATURALEZA 3 •	ELECTIVO 6 •						
ÁREA DE FORMACIÓN BÁSICA	TEST DE IDIOMA 3 •	IDIOMA 1 3 •	IDIOMA 2 3 •	IDIOMA 3 3 •						
CRÉDITOS	30 •	30 •	30 •	30 •	30 •	30 •	30 •	30 •	30 •	30 •
	GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN SOCIOLOGÍA (120 CRÉDITOS)				GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO/A EN SOCIOLOGÍA (240 CRÉDITOS)			TÍTULO PROFESIONAL DE SOCIOLOGO/A (300 CRÉDITOS)		

Al analizar estas cifras se puede hipotetizar sobre la carga que vive el estudiantado de Sociología, ya que es prácticamente un horario a tiempo completo, si lo relacionáramos con trabajo. Esto quiere decir que el estudiar esta carrera, en esta universidad, requiere de mucha dedicación de tiempo y energía en ello. Mas, ¿Existe ese tiempo y energía en los estudiantes para dedicarlo a su estudio por completo?

REQUISITOS Y PONDERACIONES (2022)

NEM	10%
Ranking	20%
Lenguaje y Comunicación	30%
Matemática:	10%
Historia y CCSS o Ciencias	30%
Puntaje ponderado mínimo de postulación	458 pts.
Puntaje promedio Leng. y Mat. mínimo de postulación	458 pts.

Si bien la exigencia de la carrera al momento de postular al ingreso de esta carrera en la UAHC no es tan alta si la comparamos con los puntajes de selección del año 2021 de las emblemáticas universidades como la Universidad de Chile (Primer matriculado: 770,80 / último matriculado: 626,80), Pontificia Universidad Católica de Chile (último seleccionado: 622.5). El hecho de postular a una universidad y ser seleccionado en una lista para ser admitido, ya es un factor estresor para los estudiantes, quienes muchas veces son recién egresados de educación media.

Esta investigación busca conocer las percepciones de estos estudiantes, desde su propia perspectiva, como protagonistas de la vivencia de ser estudiantes de Sociología en la UAHC; averiguar cómo se sienten respecto a las exigencias de la universidad, su conformidad respecto a los profesores, sus sensaciones al ingresar a la universidad y en donde se encuentran actualmente, si la carrera cumple con sus expectativas previas o si ellos cumplen con sus propias expectativas en cuanto a su rendimiento dentro de la universidad.

3. Problema de investigación

En base a lo señalado anteriormente, la problemática de investigación de este artículo es averiguar si es la carga académica la causante del deterioro de la salud mental en los y las estudiantes de Sociología de la UAHC.

Desde aquí se evidencia la relevancia de este artículo, la cual es poder dar a conocer las vivencias de dichos estudiantes en un contexto de vida universitaria. Por lo anterior, la pregunta de investigación del presente artículo es: ¿Es la carga académica de la

universidad la causante del deterioro de la salud mental de estudiantes universitarios de cuarto año de sociología en la UAHC?

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

El objetivo general de este trabajo investigativo es evidenciar si es o no la carga académica la responsable del deterioro en la salud mental de los estudiantes de Sociología de cuarto año de la UAHC.

4.2. Objetivos específicos

Para lograr el objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Describir las vivencias de los y las estudiantes relacionadas a su contexto académico en su vida personal y universitaria
- Comprender cómo perciben los estudiantes su propia salud mental a lo largo de su carrera
- Comprobar la influencia de la carga académica de los estudiantes en sus desempeños académicos

5. Metodología

Esta investigación es de tipo cualitativa, y su enfoque es desde el paradigma Construccionalista social, debido a que los objetivos anteriormente mencionados buscan conocer las vivencias y percepciones de los entrevistados ante las variantes previamente mencionadas. De igual manera, se realizará de forma inductiva, es decir, desde lo particular –que sería el relato de los participantes- hasta lo general, como llegar a una conclusión y así respuesta a la pregunta de investigación. Por otra parte, se utilizará un diseño exploratorio, ya que el tema que tiene por objetivo este artículo es indagar en los relatos de

los entrevistados y sus vivencias y percepciones. Igualmente abre un camino para realizar nuevos análisis e investigaciones sobre esta misma temática.

5.1. Contexto

Por su parte, el contexto en el que se trabajará serán los y las estudiantes de cuarto año de la carrera de Sociología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano en un rango etario de 20 a 25 años. El tipo de muestra es no probabilística y es una muestra homogénea, ya que el sujeto de esta investigación son estudiantes que cumplen con ciertas características y se busca averiguar sus vivencias y perspectivas sobre el problema de investigación de este artículo

5.2. Actores

Los actores de esta investigación fueron escogidos a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, las características que deben cumplir es que sean estudiantes universitarios de cuarto año de pregrado, que estudien la carrera de Sociología en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, en horario diurno y que fluctúen entre los 20 y 25 años.

5.3. Tipo de muestra

Esta población será seleccionada por medio de los tipos de muestreo “bola de nieve” e informante clave.

5.4. Técnica de producción de información

Para realizar la presente, se recolectará la información por medio de entrevistas semi-estructuradas aplicadas a la población seleccionada. La guía de entrevistas es la siguiente:

- ¿Por qué decidiste estudiar sociología?
- ¿Cuál fue el o los motivos que te llevaron a entrar a la UAHC?

- ¿Cómo definirías en una palabra tu paso por la universidad hasta ahora? ¿por qué?
- ¿Cuáles sientes tú que son las exigencias que la universidad te impone?
- ¿Alguna vez te has sentido estresado/a?
- ¿Alguna vez te has sentido bajo estrés o presión por parte de la universidad?
- ¿Alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la universidad?
- ¿Sientes que la universidad y tus profesores se preocupan por la salud mental del estudiantado? Si es así, ¿de qué manera?
- ¿Cuáles crees que son los factores estresores de tu vida? ¿alguno tiene relación con la universidad?
- ¿Cómo definirías tu carga académica?
- ¿Cómo sientes que ha sido tu desempeño académico a lo largo de la carrera? (defina por año)
- ¿Cómo definirías tu salud mental en este momento? ¿por qué?
- ¿Cómo definirías tu salud mental en la actualidad, con respecto al inicio de tu carrera?
- ¿Crees que tu salud mental ha variado dentro de estos últimos años?
- ¿Cuáles crees que son las principales causas de esto? (si ve un deterioro)
- ¿Crees que la universidad ha influido en tu vida personal? ¿De qué manera?
- ¿Cómo crees que es tu rendimiento académico?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu rendimiento académico?
- ¿Cómo definirías tu carga académica? ¿qué significa para ti la carga académica?
- ¿Cómo crees que puede influir la universidad en tu vida?
- ¿Cómo crees que puede influir la universidad en tu salud mental?
- ¿Has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligado/a a cumplir con algo de la universidad?
- ¿Cómo es tu vida social dentro del contexto universitario?
- ¿Cómo percibes a tus profesores? ¿Crees que alguno ha dejado alguna falencia en tu enseñanza? ¿Cuál/es serían?

5.5. Técnica de análisis de datos recopilados

Para analizar los datos recopilados, se utilizará un Análisis de contenido de tipo relacional, siguiendo la guía y pasos a continuación:

1. Realizar las entrevistas semi-estructuradas con la guía de preguntas previamente revisada.
2. Transcribir las entrevistas.
3. Definir los principales temas y categorizarlos en base a los objetivos y la conceptualización del artículo.
4. Crear una guía de colores y símbolos para identificar categorías y subcategorías.
5. Seleccionar y discriminar por categoría con colores y símbolos previamente definidos por temática.
6. Comenzar a analizar de manera relacional los temas y categorías seleccionados por separado.
7. Comparar las vivencias y perspectivas de cada entrevistada/o por temática.
8. Relacionar los datos recopilados y divididos con los conceptos utilizados desde la teoría gestáltica.
9. Concluir si la hipótesis se cumple o no y analizar los resultados en general.

5.6. Aspectos éticos

Respecto a lo ético, este estudio será puesto en práctica a través de un consentimiento informado para cada participante, el cual será revisado en conjunto para sí asegurar la completa comprensión de los términos y condiciones de la entrevista.

Finalmente, en cuanto a la factibilidad de esta investigación, se considera una viabilidad entre media y alta; sin embargo, una de las principales dificultades que pueden presentarse es la de acceder a los y las estudiantes universitarios con estas características, dispuestos a aportar en esta investigación. Un segundo obstáculo puede ser el acordar horarios para las entrevistas, puesto que los actores, al ser estudiantes universitarios, poseen un horario disponible relativo y muchas veces acotado. Ante esta situación se puede reagendar o reorganizar estas entrevistas para ser realizadas vía online y flexibilizar los horarios. De igual manera, otra dificultad importante es la del miedo de los entrevistados a ser expuestos o juzgados, y es por esto que el consentimiento será revisado en conjunto e incluirá explícitamente que el relato es confidencial y si lo solicitan, anónimo.




6. Análisis de datos

6.1. Simbología


Para el análisis de los relatos encontrados en las siguientes entrevistas se utilizó la siguiente simbología:


Vida universitaria:


- Social:

Relaciones interpersonales  Tiempo que asiste a la universidad  Trabajo en equipo 

- Académico:


Influencia de la universidad en su vida personal 


Interés por la carrera 


Relación con los y las profesoras 


Exigencias universitarias:


Éxito académico 

Expectativas propias 

Expectativas familiares 


Dificultad de la carrera 

Carga académica 


Rendimiento académico. 

Percepción de su desempeño académico 

Vida personal y ocupaciones:

Trabajo u otras ocupaciones 


Distracciones 

Relaciones interpersonales (fuera de la universidad) 

Hijos/hijas/hijos 

Salud mental:

Percepción de su propio bienestar mental 

Estrés y sus causantes 

En base a las categorías anteriormente seleccionadas, se analizará la información y vivencias recopiladas en las entrevistas.

6.2. Vida universitaria:

Dentro de la categoría de vida universitaria se dividió en dos grupos de subcategorías, social y académico. Dentro del área social están las relaciones interpersonales, el tiempo que asiste a la universidad y el trabajo en equipo; asimismo, dentro de lo académico se encuentra la influencia de la universidad en su vida personal, el interés por la carrera y la relación con los y las profesoras.

Social

Relaciones interpersonales  :


En este punto la primera entrevistada relata que generalmente le cuesta sociabilizar, que no acostumbra a tomar la iniciativa si se trata de conversar con alguien. En sus palabras, “yo nunca me he sentido como parte de la universidad”, considerándolo desde el ámbito relacional, ya que menciona no haberse sentido a la par de sus compañeros y compañeras, debido a que dice haberse sentido (sobre todo en primer año) muy inferior a ellos, en un ámbito académico y en torno a las movilizaciones, ya que menciona que en su colegio nunca existió algún tipo de paralización o manifestaciones. De igual manera dice “yo ni siquiera sé cómo hice amigos el primer semestre porque ya veía que iba a ser un antisocial”, ya que (como se mencionó) le cuesta mucho entablar conversaciones. Sin embargo, y ante todo lo mencionado anteriormente, sí logró tener un grupo de amigos, el cual se fue desvaneciendo con los años, debido al retraso de ellos en la carrera por reprobación de ramos, que finalmente los terminaron atrasando.

En cuanto a la segunda entrevistada, posee buenas relaciones con sus compañeros y compañeras, a pesar de que le cuesta mucho entablar conversaciones y tomar la iniciativa para tener nuevos amigos. De igual forma, comenta que ha perdido un poco el contacto con sus amigos debido al mismo retraso en la carrera que menciona la primera entrevistada, “ahora hablo con mis compañeros todo bien pero tampoco conozco mucho a las nuevas

generaciones que entraron después de la pandemia”. Asimismo, no tiene mucho contacto con sus pares, “yo por lo general estoy en casi todos los ramos sola, no soy de ir, ver un grupo, y acercarme hablar con ellos, soy más tímida en ese sentido, entonces si no estoy con la gente que ya conozco de antes me cuesta un poco entablar las conversaciones”. Es por esto por lo que actualmente no tiene tantos lazos en la universidad como antes.

Sobre el tercer entrevistado, se puede señalar que él percibe que ha generado buenos lazos con sus compañeros y compañeras, “He logrado conocer a gente muy interesante, gente con la cual quiero seguir teniendo contacto después de que me reciba como estudiante”. De igual manera, comenta que sus períodos de mayor estrés se vuelven más amenos gracias a la compañía de sus amigos, ya que todos se encuentran en la misma situación y de puede deducir que este se siente más comprendido. “encuentro compañía mis pares al momento del agobio, por decirlo de alguna manera como que no me siento tan aislado al momento de estar realizando precisamente trabajos” “hasta los momentos como más brigidos, por decirlo de una manera de la carrera, yo los recuerdo como que cómo momentos muy amenos, momentos muy amenos porque estaba como en compañía de gente en la cual estábamos como todos en las mismas y en aquel momento personas con las que aquel momento éramos amigos o bueno seguimos siendo amigos”. Esto, a modo de reflexión, ya que comenta haber pasado por una época difícil durante el período de pandemia, y dentro de lo cual menciona “pandemia que teníamos que estar encerrados en la casa y todo ese tipo de weas, primero que todo no tuve como que mucho contacto con el resto de la gente”, ya que no le gusta comunicarse telemáticamente y por esto perdió mucho contacto con sus pares. Finalmente concluye comentando que siente que la vuelta a la presencialidad le ayudó mucho en este aspecto, ya que (como se comentó) se siente más acompañado y comprendido.


Entre estos tres relatos, se puede decir que, a pesar de las problemáticas presentadas, todos los entrevistados han podido establecer relaciones de amistad con sus pares, incluso considerando tanto el cambio/choque desde salir del colegio y entrar a la universidad y la cierta timidez por parte de las dos primeras entrevistadas; como el aislamiento del tercero.

Tiempo que asiste a la universidad  :

En esta sección, sólo Mónica, la primera entrevistada, nos menciona exactamente sus horarios y días de asistencia a la universidad, sin embargo, los otros dos entrevistados

poseen al menos 4 ramos, por lo cual, como mínimo asisten 2 días a la semana a la universidad. De igual manera, Mónica es la única que se encuentra realizando su tesis.

De igual forma, el tercer entrevistado comenta que si se encuentra en época de trabajo, cuenta con muy poco tiempo para realizar sus actividades académicas y dormir el mínimo de horas: “de repente salgo de la pega, por decirlo de alguna manera, hasta las 10:00 día domingo, a eso de las 10:00 salir el día domingo a eso de las 10:00 y weon tengo que como clases al otro día como a eso de las 10:00 también cachai, igual es como un lapso en el cual como que tengo como para ordenar mis cosas, tener como unas decentes horas de sueño, por decirlo de alguna manera, de preocuparme de todo ese tipo de cosas, pero me encuentro muchas de las veces que cuando llego a mi casa lo primero que llegó es tirarme en la cama y de ahí duermo de corrido hasta que son las 9:00 h y tengo que salir para llegar acá”. Lo cual lo relaciona con un desgaste físico y mental, más por parte del trabajo que de la universidad.

Trabajo en equipo  :

Mónica menciona que ella, al momento de entrar a la universidad y durante el primer año, poseía un conflicto en cuanto a la temática del trabajo en equipo, ya que comenta que se sentía inferior intelectualmente en comparación con sus compañeros: “que yo pensaba que si yo no hacía los trabajos con mis compañeros me iba a ir mal porque yo siempre me consideraba que yo era como...no, no quiero usar la palabra como tonto, pero yo era como más no sé cómo es la palabra, como que me costaba entender las cosas más, me sentía más inferior a ellos”. Ante esto ella dice que fue un trabajo interno y “a la fuerza” el que tuvo que hacer para dejar de sentirse así, ya que consideraba que no tendría éxito en sus evaluaciones si no estaba acompañada de sus compañeros. Esto comenzó a cambiar cuando ella empezó a ver sus notas en relación con las de los compañeros que consideraba mejores que ella; ahí menciona que comenzó a confiar más en sí misma y a darse cuenta de que en realidad sí era buena en esto.


Javiera, la segunda entrevistada, no ahonda mucho en este tema, sin embargo, menciona que ella solo habla con sus compañeros por iniciativa propia si se trata de algún trabajo o evaluación: “¿oye tú sabes sobre esta evaluación?, como cosas puntuales lo puedo hacer, pero hacer una relación más allá, no eso me cuesta, pero en el contexto universitario no me pasa nada, en ir a preguntarle algo a alguien que está en el mismo ramo que yo.” Esto

dentro de la misma idea de que es tímida y le cuesta entablar conversaciones con sus pares.

El tercer entrevistado, como se mencionó anteriormente, relata agradecer la vuelta a la presencialidad, en donde puede interactuar con sus compañeros y no se siente tan solo: “creo que volver a la presencialidad me ha hecho bien, en ese sentido como que logro... encuentro compañía mis pares al momento del agobio, por decirlo de alguna manera como que no me siento tan aislado al momento de estar realizando precisamente trabajos”.

De igual manera, el entrevistado menciona que muchas veces es él quien “salva” y realiza la mayor parte de los trabajos en grupo, debido a una poca disposición de tiempo por parte de sus compañeros.

Académico:

Influencia de la universidad en su vida personal :

Primeramente, Mónica manifiesta sentir que su vida se basa en la universidad, debido a que es su principal ocupación y a lo que más le dedica tiempo. En este momento menciona que ella es consciente de que debe hacer ese quiebre entre vida personal y universidad, “tu vida no es la universidad, no porque no rindas (como en una prueba) eres mal estudiante o te va mal en la universidad”. Asimismo reflexiona, “no globalizar todo y decir como “irme mal en la universidad no significa que me vaya mal todo”... “ “me está yendo mal en la universidad” cuando en verdad me está yendo mal como en una materia, no en todas las materias”. Aquí se evidencia su reflexión y su trabajo por no mezclar estas dos cosas; dentro de esta misma línea, la entrevistada habla de la culpabilidad y omisión de sus propias actividades dentro de su vida personal, “culpabilidad de decir como “quiero descansar pero debería estar estudiando””, y comenta una situación reciente en donde salió con una amiga y lo pasó bien: “pero por otro lado igual lo pensaba y decía cómo “pucha, salí ese día que fue un sábado en la noche, y a lo mejor dice el sábado me tuve que haber quedado estudiando” por ejemplo, o me tuve que haber quedado terminando la tesis porque ahora estoy afligida con que tengo poco tiempo...”.

Por el lado de la segunda entrevistada, ella menciona que el mayor impacto fue en torno a sus relaciones interpersonales, ya que ella dice “Fue cambiar de una burbuja a algo más abierto, entonces, empecé a dejar de hablar con ciertas personas, básicamente fue por el tiempo, y distancia, porque teníamos vidas completamente diferentes”, relacionándolo con


que perdió lazos de sus antiguas amistades. De igual forma, comenta que no ha abandonado nada relevante por la universidad, “siempre soy de si entro a algo, me enfoco mucho en eso, yo no creo que este bien porque hace que me encierre siempre en lo mismo, o que siempre esté preocupada de las mismas cosas porque es la única actividad que tengo, pero al ser una persona sin hobby no he tenido que abandonar absolutamente nada”, sin embargo, se puede inferir que su enfoque cambió, ya que ahora se dedica completamente a la universidad.

Finalmente, el tercer entrevistado menciona “Me ha cambiado como radicalmente las decisiones que yo tenía en determinados temas, tanto en lo político...”...”También está el tema psicológico, también está el tema de que mis amistades han cambiado mucho no... me he podido dar cuenta de repente como ciertas actitudes que tenían como amistades muy antiguas de hace mucho tiempo”. Esto debido a que la universidad le hizo cambiar muchas visiones sobre cosas que tenía vistas de otra manera, tanto en lo político como en sus amistades. De igual forma, dice que ha notado actitudes que no le parecen correctas en él y en sus amistades antiguas, llamándolo como un “cambio de paradigma”. “el cambio dentro por lo menos me ha vuelto a configurar la mente, por decirlo de alguna manera, de nuevo como que he aprendido muchas cosas nuevas y eh desechado muchas de mis actitudes que una vez llegue a tener”.

Dentro de lo mismo, el estudiante se da cuenta de otro lado de su impacto en la vida personal, “ahora que lo pienso, sí he dejado de hacer caleta de weas, dejar de salir, he dejado de hacer caleta de weas...”, en donde comenta que antes le gustaba jugar LOL y ahora ya no puede, ya que su tiempo no coincide con el de sus amigos y el que tiene, es muy acotado.

Por otro lado, menciona la relación con los profesores, ya que algunos se preocupaban por su bienestar en momentos en que no tenían la obligación y de responder sus dudas aunque fuera en la madrugada; y ante esto dice: “Yo lo tomo en cuenta y para mí es una experiencia que yo consideraría grata por decirlo de alguna manera que siempre estuvo ahí, por ejemplo ellos, en el proceso de aprendizaje”.

Como visión general, los estudiantes perciben un evidente impacto en sus vidas (ya sea bueno o malo) desde que llegaron a la universidad, lo cual se ve evidenciado en sus relatos. Así mismo, los relatos son diferentes y sus experiencias son únicas, lo cual tiene mucho que ver con el punto de vista de esta investigación.

Interés por la carrera  :

Por parte de la primera entrevistada, la entrevista comienza con una frase: “yo no quería estudiar la carrera que estoy estudiando”, lo cual explica muchas cosas que se verán más adelante. “tenía que entrar a estudiar al tiro sí o sí. Entonces entré a Sociología que fue como lo que me aceptó, porque igual entraban poquitos. Pero yo creo que eso fue... Siempre quise estudiar sí, nunca fue como fuera de mis planes”, a continuación, Mónica comenta que en realidad ella quería estudiar Psicología, mas su puntaje ponderado no fue suficiente para lograr seleccionar, y ante haber quedado en lista espera en todas las universidades para las que postuló en esta carrera, quedó en Sociología en la UAHC. “si bien, como te digo, no sabía bien de qué trataba la carrera, sabía que tenía relación con las ciencias sociales y yo al principio pensaba que podía haber sido como un tipo de rama de la Psicología. Entonces dije como ah mira, no son lo mismo, pero puede que se parezcan...”, como menciona en el fragmento anterior, la entrevistada selecciona la carrera principalmente por una confusión, por una relación que ella hizo entre Psicología y Sociología... A lo largo de la entrevista comenta que luego sí le fue gustando la carrera y notó que su desempeño académico era adecuado para sus expectativas, por lo cual continuó con esta: “sí, no es algo que me encante, porque siempre cuando me lo preguntan yo digo no es algo que me encanta, así como la mayoría de mis compañeros, que en verdad querían estudiar esto... pero sí me ha gustado bastante, siento que he aprendido mucho, y también siento que sirve mucho.” Como se puede ver, el interés por la carrera se fue construyendo con los años, por lo cual esto se puede relacionar posteriormente con desmotivación si se es expuesto a mucho estrés por la carrera.

Por el lado de Javiera, ella menciona: “me postule a sociología aunque yo quería estudiar licenciatura en ... pedagogía en historia pero tampoco, empecé a pensarlo bien y por todo lo que dicen de que los profesores ganan poco y tienen mucho trabajo, yo dije, ya mejor estudio sociología ya que tiene hartos de historia y puede que en un futuro me vaya mejor que siendo profesora, y también fue por la influencia de mis papás, que me dijeron que no estudiará pedagogía en historia, y básicamente eso, al final entre a la universidad al tiro y eso.” Su motivación es distinta a la de la entrevistada anterior, ya que Javiera, por lo que dice, conocía un poco más sobre la carrera y de igual manera tuvo cierta influencia de parte de sus padres. “vi en las mallas curriculares, que tenía hartos ramos de historia, se veía bastante interesante, a mi siempre me gustó la historia en el colegio, era mi asignatura

favorita” Su principal interés tiene que ver con la historia que contiene en la malla esta carrera.

De igual manera a la entrevistada anterior, Javiera manifiesta que no le encanta su carrera, más bien está ahí porque quiere egresar. “de hecho actualmente tampoco digo que me encanta ir en la carrera ni nada, pero tampoco es que le tenga rechazo para dejar de estudiar, obviamente esta entre mis planes terminarla, pero tampoco es como que sea una pasión para mi, sino que por lo general me agobio bastante pensando en eso”

En cuanto al tercer entrevistado, declara: “realmente como que me forzaron a entrar a algo el primer año luego de salir, entonces fue como que muy... No fue como una decisión que yo tomara a plena conciencia de lo que realmente significa, lo que implica realmente la sociología, no fue una decisión que yo tomara así...” Esto se debe a su familia, ya que, por lo que señala, él vive bajo la presión de su familia, ya que prácticamente lo han forzado a estudiar.

Ante la interrogante de por qué escogió esta carrera, su respuesta fue: “Porque siempre me he encontrado como muy cercano a lo que es el ámbito de las ciencias sociales y las humanidades, entonces sociología como una opción genérica por decirlo así de alguna manera, como intentar conciliar tanto lo que me gusta como lo que intentaban... como las expectativas que se tenían de mi por parte de mi familia que era como una carrera que se ganara plata y ese tipo de cosas” “ya la mejor carrera, por decirlo de alguna manera, dentro de las ciencias sociales es o psicología o sociología, ¿Cuál esta más relacionada con temas que a mi realmente me gustan? Sociología, listo”, Observando estos fragmentos, se puede interpretar como que el estudiante en cuestión escogió la carrera que actualmente estudia más bien por un descarte entre Psicología y Sociología; esto sumado a la presión que tenía por parte de su familia. Esto genera una desmotivación importante en el estudiante que se ve evidenciada en el siguiente fragmento: “Entonces como he estado, como tan desmotivado para mí... como decirlo, estar presente en clases, no hacer como ciertos trabajos es ya casi un trámite, no siento que realmente como... no siento como esa, o sea uno nunca va a sentir como del todo como pasión al momento de estar como haciendo ese tipo de cosas”.

Si analizamos los tres relatos, se puede llegar a la conclusión de que ninguno de los tres entrevistados escogió por completo interés la carrera que actualmente se encuentran

cursando y de la cual están ad portas de egresar. Esto se puede relacionar directamente con los posteriores relatos de estrés y motivación.



Relación con los y las profesoras :

Mónica menciona “en general los profes de la carrera son apañadores en ese sentido, siempre están preguntando cómo te sientes o cómo están con carga académica y así” “en verdad siempre me han tirado para arriba, sobre todo si ven que una persona igual se esfuerza hartito y como que participa”. Aquí se puede ver que la entrevistada percibe una relación amena con los profesores, mencionando que estos brindan apoyo cuando ven que el estudiantado lo necesita y demuestran preocupación por su bienestar.

Por otro lado, se dice “yo considero los profes en general de la academia bastante buenos, muy buenos, en general... siento que son profes dedicados a lo que hacen o por lo menos en Sociología es así... no todos sí, porque igual hay algunos que son bien... como que dejan hartito que desear de ellos... pero la mayoría que tiene como formación y son profes de planta, se ven que son bien comprometidos con su trabajo, con los alumnos sobre todo y siento que siempre te dan construcciones o tu argumentos positivos para que tú sigas tu formación”, esto relacionado más con lo que sería en el ámbito académico, en términos de calidad de profesional.

De igual forma, la estudiante menciona que en un momento consideró un cambio de universidad, sin embargo, se quedó en la UAHC principalmente por los profesores: “entonces yo me quedo por los profes porque en verdad siento que me gusta cómo enseñan y cómo hacen su pega, así que eso básicamente yo considero que son buenos profes, por eso me quedé más que nada, por los profes”. Esto se puede interpretar como el impacto que genera el profesorado en los y las estudiantes, ya que, como Mónica, es probable que existan más casos en donde ellos se sientan acompañados y apoyados por sus profesores; lo cual es muy importante en el desarrollo y formación de un profesional.

Por parte de Javiera, menciona: “los profesores tienden a ser flexibles o por lo menos los que a mí me han hecho clases son bastante flexibles si uno tiene un problema, te dejan entregar después del plazo acordado los informes o lo que piden, o si tuviste un problema para ir a la prueba también son bastante flexibles entonces no son tan exigentes en ese sentido o con tanta regla.” La entrevistada en este momento se centra más en el ámbito académico, ya que resalta la flexibilidad y empatía que suelen tener los profesores de la

UAHC. “aunque a veces, también es por falta de organización de los profes, porque ellos al hacer las evaluaciones, todos tiran las evaluaciones al final, entonces al final tenemos muchas evaluaciones, de todos los ramos que uno toma, entonces en una semana, son como cinco evaluaciones o más pueden ser, o entregas de trabajos, entonces eso también es muy estresante , en cambio hay algunos profesores que se empiezan a organizar mejor y hacen una evaluación al principio , una al medio y otra al final y eso libera mucha carga de la que una tiene.” De igual manera, la estudiante, no deja de señalar su percepción sobre la organización de las evaluaciones, mencionando que algunos profesores son los que se organizan bien y agendan evaluaciones con el fin de repartir la carga académica de alguna manera, mas, existen también los que no consideran esta variable y acumulan las evaluaciones para dentro de un mismo periodo; lo que, en palabras de la entrevistada, les genera mucho estrés como estudiantes.

La entrevistada comenta que ella nunca ha tenido que vivir alguna situación negativa con algún profesor, sin embargo, menciona una vida por un compañero suyo: “un amigo, que él tiene muchas responsabilidades porque él tiene un hijo y no entrego un trabajo en el plazo y lo entrego la semana después, el explico y la profesora le dijo que no iba aceptar, que se fuera porque ella no iba aceptar trabajos atrasados y mi amigo me dijo que se sintió humillado por la profesora, obviamente porque se lo dijo al frente de todos los estudiantes que estaban en la sala”, ante lo que continúa con su visión: “y yo me acuerdo cuando tuve clases con ella en primero, no me gustaba tampoco su actitud, su actitud siempre fue muy petulante ante la gente, no le interesaban las situaciones externas a los estudiantes, como que para ella los estudiantes solamente tenían la vida universitaria y no importa lo que hay detrás de, entonces esa es como la situación más puntual que he tenido con un profesor o profesora de la academia que no está preocupado para nada de la salud mental de los estudiantes, solo quiere que cumplan con los requisitos de su ramo y nada más.”

Respecto a la percepción que tiene del profesorado, Javiera concluye: “por lo general es súper positiva mi visión hacia los profesores que están en la academia, claramente están las excepciones, como en todos lados, pero generalmente es una visión muy buena”

El tercer entrevistado menciona: “también con mis profesores he sentido como experiencias, bastante como que me han logrado cómo motivar de cierta manera... porque de nuevo como existe como cierta cercanía, de repente los profes no son necesariamente

como solamente están ahí como para las clases, sino que también como que de repente, no sé si te ha pasado a ti, uno tiene conversaciones de repente con los profes, de repente con esas conversaciones, igual como que... te han motivado a seguir adelante de repente cuando estás como muy pal hoyo, como por ejemplo ahora” Con este fragmento se puede comprender la visión del estudiante a la preocupación del profesorado, igual que Mónica, siente que existe cierto interés por el bienestar de los y las estudiantes. El estudiante, destaca específicamente una situación con una profesora, “Yo diría en el proceso de aprendizaje donde se ve como más la diferencia, por decirlo en una manera entre los profesores, porque de nuevo por un lado tenemos a la Javiera que era capaz de responderme correos a las 4:00 de la mañana cuando yo le mandaba un correo, y ella ya me lo respondía a los minutos igual, cachai”... “yo recuerdo que de repente yo le mandaba correos a las 4:00 de la mañana con un trabajo y ella me respondía así como recibido cachai, de repente igual tenía la duda, eso como de la 1:00 de la mañana, y no horario como de trabajo por decirlo de una manera y ella igual se daba la paja precisamente de como responder mis dudas cachai, de estar ahí presente durante el proceso de aprendizaje, lo cual igual demanda tiempo, igual se entiende que no siempre se va a poder cachai, pero igual..”. El entrevistado menciona valorar mucho estas respuestas y demostraciones de interés por parte de la profesora mencionada y otro profesor más, declarando que estas cosas le ayudaron mucho en cuanto a motivación y a sentir de cierta manera una cercanía.

Por otra parte, él menciona cierto conflicto con un profesor en particular, ya que este comete el mismo error que destaca Javiera, acumular evaluaciones para fin del semestre, lo cual genera mucho estrés en los estudiantes y desmotivación.

En general, los tres entrevistados concuerdan con su percepción positiva respecto al profesorado de la UAHC, y con destacar la parte negativa de estos mismos, las cuales también coinciden en la carga académica.

6.3. Exigencias universitarias:

Éxito académico  :


En esta categoría, Mónica menciona: “si bien en la universidad me va bien, no me siento un alumno destacado, pero sí me va bien y eso igual es como admirable, me refiero ahora con respecto a los otros cursos porque... cuando yo entré a Sociología entramos como 35

más o menos y actualmente estamos quedando 5, de todos los que entramos.” De igual manera, se puede interpretar, en base a lo que la entrevistada comenta, que el éxito académico es una parte importante en su vida y su autopercepción, “y el hecho de tener una calificación que yo consideraba que no debía o no estaba como para el trabajo que yo hice, me estresaba porque era como pucha, no sé, di lo mejor de mi en este trabajo, que yo consideraba que tenía como tal rango y al final el profe no lo consideró así y me puso una nota más baja”; ante este fragmento, se hace referencia al estrés que Mónica siente en el momento en que no obtiene la calificación que ella tenía presupuestada, detonando una sensación de frustración.

Por parte de Javiera, la segunda entrevistada, menciona su preocupación por el futuro, con relación al éxito académico “yo siempre he pensado mucho en el futuro y si yo voy a encontrar trabajo relacionado a lo que estudio actualmente, y eso me preocupa mucho porque veo como los porcentajes de empleabilidad de sociología y también escucho como los testimonios de personas que ya han salido de la carrera y dicen que no están trabajando en lo que estudiaron entonces eso me preocupa demasiado”

De igual forma, describe su sentir en cuanto a la exigencia “la verdad es que en ese sentido de la exigencia no sufro tanto estrés por eso, como, a veces me pasaba que me sentía como muy mal en el colegio porque veía que a mis compañeros les podía ir mejor que yo en algo que yo estudie mucho y se sacaban mejores notas que yo, eso me frustraba demasiado, pero actualmente no siento como esa frustración, siento que los compañeros que tengo en los ramos no son competitivos ni tampoco hablan de las notas, entonces eso ayuda a que no sienta frustración si me va mal en algo”. En este fragmento se puede comprender que Javiera percibe su ambiente entre pares como no competitivo, lo cual le genera mayor comodidad y disminuye el estrés que pueda llegar a tener.

El tercer entrevistado, comenta que siente esta exigencia por alcanzar el éxito académico más desde la parte de su familia, ya que hay muchas expectativas en ellos respecto al rendimiento de este estudiante; igualmente menciona “De repente igual presión de mi parte, no te voy a mentir, de repente igual hay como auto exigencia” como algo secundario, ya que la principal presión percibida tiene que ver con su entorno familiar.

Expectativas propias  :

Mónica menciona que sus propias expectativas son las que más influyen en su estrés y autoexigencia para un mejor desempeño académico: “la exigencia a mí me estresa mucho porque siempre quiero alcanzar el nivel mayor”...” y el hecho de tener una calificación que yo consideraba que no debía o no estaba como para el trabajo que yo hice, me estresaba porque era como pucha, no sé, di lo mejor de mí en este trabajo, que yo consideraba que tenía como tal rango y al final el profe no lo consideró así y me puso una nota más baja”. Como menciona la entrevistada, el no obtener las calificaciones que tenía estimadas previamente, le generan mucho estrés y frustración, de igual manera existe una autopercepción de inferioridad respecto a sus compañeros, que se puede ver evidenciado en el siguiente fragmento: “sentí todo primer año eso, como demasiado inferior a ellos porque ellos de verdad les gustaba la carrera, ellos la comprendían y yo no”...”no me considero como mis compañeros, que en verdad yo creo que son muy secos y como que tienen mucho bla bla del tema... yo creo que soy responsable, y eso es lo que me ha ayudado como a llegar hasta acá”. Y dentro de esta misma idea de autopercepción como menos capaz: “yo creo que eso es lo principal porque.... tampoco soy una persona que esté como de verdad como yo he visto personas demasiado mateas, que es como que en verdad estudian caleta y son muy secas... en verdad yo no me considero así, como esas personas... pero sí soy responsable y el hecho que sea responsable y ordenada con lo que tengo que hacer, hace que me vaya bien”. Aquí evidentemente se resta capacidad y mérito en cuanto a su rendimiento, debido (como se mencionó con anterioridad) a sus expectativas.


Javiera menciona su preocupación por el futuro y su empleabilidad luego de egresar. De igual manera, expresa haber sentido un agobio en pandemia, debido a las clases online: “sí, en pandemia me sentía muy agobiada porque me frustraba no poder entender las clases, sentía que las clases acá de forma virtual, no aprendía nada, entonces sentía que me estaba quedando atrás o sentía que no servía conectarme a las clases porque no les entendía a los profes, no había como esa comunicación que se establece cuando uno está en la sala, entonces, eso me agobio demasiado en pandemia,... no le veía sentido a seguir estudiando pero obviamente lo hice, para cumplir expectativas que tienen de mí...” ... “pero es como mío porque yo se lo he planteado a mi papá y a mi mamá, y sobre todo mi papá es como que me dice que al final yo debería hacer lo que me haga feliz a mí, pero también esta eso de pensar, ya pero si yo se que estoy en cuarto año y dejo de estudiar esto, los voy a decepcionar obviamente”. En estos fragmentos, se puede evidenciar que la estudiante considera que, si deserta de la carrera, decepcionará a sus padres, a pesar de

reconocer que no le han exigido que estudie ni termine la carrera. Esto lo menciona así, a pesar de posteriormente reconocer que en realidad son sus propias expectativas las que la hacen continuar en esto.

En cuanto al tercer entrevistado, los siguientes fragmentos dan cuenta de su autoexigencia basada en sus propias expectativas, ya que a pesar de que es su familia la principal fuente de exigencia en este ámbito, de igual manera, él reconoce su propia presión.

“de repente igual hay como auto exigencia pero esas auto exigencias son cosas con las cuales yo puedo lidiar porque son cosas que nacieron de mi cachai, son cosas que yo me auto impongo de repente igual eso no es tan sano por decirlo de una manera y eso sí lo tengo claro cachai, que no es tan sano igual autoimponerse cosas de repente, pero para lograr ciertas metas y estos objetivos siento que me ha logrado y de nuevo si nacen de mí y por mí no hay cómo mucho problema...” “De repente igual hay un tema como de auto explotación metido entre medio, usualmente es wea mía, usualmente es paranoia mía, de repente como que yo digo así como que no está wea está mal, me voy a sacar cuatro así como con esta wea de repente y pum un 6,5 así como muy de la nada cachai y es porque igual como tengo muy poca confianza en mí mismo a pesar de todo, entonces realmente como que dudo absolutamente hasta el propio conocimientos”

En estos fragmentos, el estudiante percibe y reconoce su auto exigencia y “auto explotación”, ya que se sobre exige en pos de lograr objetivos que él mismo se impone, dentro de sus propias expectativas; y si no los logra o siente que no lo hará, duda de sus propios conocimientos y comienza a autosabotear sus trabajos, editando cosas que tal vez eran innecesarias.


Expectativas familiares  :

Desde la experiencia de Mónica, se puede ver una buena relación con su familia y en especial sus padres, si se ve desde un contexto académico: “o sea mis papás en ese sentido me apañaron caleta, ellos me dijeron que, si no quería entrar a estudiar altiro, podía tomarme otro año”, esto declara ella ante la temática de entrar o no a la universidad. Del mismo modo, menciona una comprensión por parte de su familia respecto de la carga académica y el estrés que esto le conlleva: “Mis papás son super apañadores en verdad con nosotros, yo tengo cuatro hermanos más, así que somos bastantes y estamos tres en la universidad... eh... así que igual todos comprenden cómo es la carga”

Javiera, por su parte, comenta que ha conversado sobre el tema de desertar de la carrera y ellos han tenido una buena reacción ante eso: “porque yo se lo he planteado a mi papá y a mi mamá, y sobre todo mi papá es como que me dice que al final yo debería hacer lo que me haga feliz a mí, pero también esta eso de pensar, ya pero si yo se que estoy en cuarto año y dejo de estudiar esto, los voy a decepcionar obviamente” “mi mamá o mi papá conmigo nunca fueron muy exigentes con las notas, porque yo igual tenía eso de que si tenía que estudiar lo hacia, pero nunca tuve la obligación de que ellos me dijeran que estudie o que haga esto que haga esto otro, porque ellos siempre han sabido que soy una persona relativamente responsable”. En estos relatos se puede ver lo que piensa Javiera, ya que existe una expectativa propia de egresar, pero igualmente se siente bajo la posible decepción hacia sus padres en caso de no lograr hacerlo.

El tercer entrevistado, en contraste con los otros dos relatos anteriormente mencionados, comenta que se siente presionado por las expectativas de su familia respecto a su propio rendimiento académico, "solamente mi familia es como mi círculo cercano que está como más preocupado de ese tipo de cosas, entonces son como los que más como que me ponen así como ese tipo de metas".

“Sí, mi familia es como que muy metida en ese tipo de hueás” “Precisamente porque en casa, de nuevo a mí no me importaría nada si estuviera como solo haciendo este tipo de cosas, pero sé que hay un ojo vigilándome, no sé si se me entiende a lo que voy con un ojo vigilándome” “a veces me siento que fui forzado a elegir esto, no te voy a mentir, a veces siento que fui forzado y como en toda la gira forzosa, muchas de las cosas que realmente implica ello es hacer cosas a regañadientes, hacer cosas regañadientes, hacer cosas, no necesariamente porque te gusten estos, por lo que tú elegiste” “la presión familiar, el hecho de que como que están ahí como presentes, por decirlo de alguna manera, y están como que muy obsesionados con que yo sea como una persona del bien según sus propios estándares”. Con estos fragmentos se puede dar cuenta del evidente estrés y agobio que le genera a este estudiante el hecho de que su familia tenga tantas expectativas sobre su rendimiento y posterior egreso de la carrera.

Dificultad de la carrera  :

La primera entrevistada, menciona que ella no tiene que rendir examen final, por lo que siente que en ese ámbito puede estar tranquila, sin embargo menciona sentirse bajo presión debido a los porcentajes que vale cada una de las evaluaciones dentro de las asignaturas. “pero sí mis evaluaciones valen mucho porcentaje, entonces me ha tocado que no sé po, mmm, sobre todo el año pasado que era pandemia, online... tenía dos evaluaciones de 50%, inclusive un ramo valió 100% entonces era un ensayo de 100%, y si yo me echaba ese ensayo, me echaba el ramo”.

Ante esto comenta que ella se encuentra cursando un ramo electivo de la carrera de Psicología, en donde te debes eximir del examen final con un promedio específico; si no se logra, debes realizar el examen. Aquella situación es vista con sorpresa en comparación con la carrera de Sociología, ya que ellos no deben rendir examen.

“Entonces eso igual siento yo que fue exigente, pero a lo mejor se puede comparar un poco con el tema de los exámenes, porque puede que los porcentajes valgan menos y por eso te vas a examen, pero yo nunca me he tenido que ir a examen, entonces yo pensé que era la modalidad de la academia, pero al fin yo creo que es de cada carrera o como lo ven. Pero en ese sentido siento que no es tan exigente, sino es por exámenes.” Asimismo, concluye mencionando que la exigencia no es percibida como tan alta, mas sí los exámenes.

“... porque yo considero que Sociología sí es una carrera que te exige bastante, donde yo tengo que leer, tengo que analizar, tengo que sacar estadísticas y hacer todas esas cosas... es estresante, estar leyendo como todo el día textos que en verdad no son para nada fáciles, son muy complicados, porque los autores son muy complicados... es como no sé, yo creo que sí, como sí pero como 50 y 50.” En contraparte, se contradice un poco la entrevistada en este fragmento, ya que menciona que su carrera sí es exigente, debido a las cosas que debe hacer para rendir en ella. Mas, en el final del relato, vuelve a argumentar que la exigencia no es tan alta, con la comparación de 50 y 50. En conclusión, se puede interpretar que su percepción es que la carrera en sí es de exigencia media, pero hay momentos en que el nivel de carga aumenta y eso genera una sensación de más exigencia.

Javiera, al igual que la entrevistada anterior, concuerda con su percepción en este ámbito de exigencia “la exigencia de la universidad no es tan grande como la de otras universidades”, sin embargo, también percibe una complejidad en el ámbito de exigencias en cuanto al material de estudio: “son textos que uno no puede leer así nomás, tienes que

tener mucha concentración, no puedes estar en cualquier lado leyéndolo, tienes que estar muy enfocado en eso, tienes que tener mucho tiempo también, mucho tiempo libre para poder releer todo lo que entregan los profesores.” Aquí Javiera hace alusión al tiempo que se le debe dedicar a la universidad, diciendo que por el nivel de complejidad de sus lecturas existe una necesidad de dedicación por completo a la universidad, lo cual se puede relacionar con una complejidad mayor para los y las estudiantes que tienen hijos y/o deben trabajar de manera fija.

Por otro lado, también existe la motivación de la estudiante ante esto, “Yo creo que es un cansancio acumulado, como te dije la carrera no la veo como mi pasión, así como algo que me interese mucho estudiar a Marx o a X autor que nos hacen leer”, lo que, de la misma forma, afecta en su percepción de la exigencia, carga académica y muy probablemente puede influir en su rendimiento académico de manera colateral.

El último entrevistado percibe la dificultad de la carrera como “mediano a bajo, en comparación a otras como universidades en las que yo he visto precisamente como estudiantes de Sociología, aquí entre el nivel de exigencia, no es tanto tanto tanto como en otras universidades por decirlo de una manera”. Realiza más bien una comparación con otras universidades para medir su propia percepción de la dificultad o exigencia que posee la carrera de Sociología.

Entre los tres entrevistados coinciden con que la dificultad de la carrera de Sociología es media, basándose principalmente en la universidad y la comparación de esta con otras universidades, como la Universidad de Chile, que fue mencionada anteriormente en la recopilación de antecedentes.

Carga académica  :

Ante la temática de carga académica, Mónica comenta sobre su percepción respecto a su actual semestre: “siento que no deberían tirar lo que es como tesis junto con otros ramos, porque siento yo que tú no puedes como concentrarte en ambas cosas sabiendo que tu tesis es tu trabajo final y es como lo más importante.” Este fragmento se relaciona directamente con lo que después Mónica percibe como estrés , ya que sus exigencias personales se relacionan con alcanzar el éxito académico, y ante la presión de la carga académica, siente una falta de tiempo para dedicar a la universidad.

“yo creo que igual es normal que a fin de semestre se hace como más carga académica, uno siente que tiene como más carga académica porque está cerrando como varias cosas.” Junto con esto, la estudiante comenta su sentir respecto a la organización de los profesores, ya que, como se mencionó en la categoría respecto de la relación con sus profesores, Mónica considera que sus profesores sí se preocupan por organizar sus evaluaciones, para así no sobre exigirle a los estudiantes; sobre todo si se encuentran en la situación de Mónica, que está cursando asignaturas a la vez que realiza su tesis. Sin embargo, comenta que este semestre en particular hubo muchos feriados y/o suspensiones de clases. Esto generó que se perdiera tiempo y se aplazaran las evaluaciones, por lo cual, en este momento (cierre de semestre) se acumuló la finalización de varias asignaturas y con esto evaluaciones. Todo esto se une y se relaciona con una mayor carga para la estudiante, y posterior situación de estrés por lograr el éxito académico en todo.

Javiera comenta el mismo punto de la organización, “aunque a veces, también es por falta de organización de los profes, porque ellos al hacer las evaluaciones, todos tiran las evaluaciones al final, entonces al final tenemos muchas evaluaciones, de todos los ramos que uno toma, entonces en una semana, son como cinco evaluaciones o más pueden ser, o entregas de trabajos, entonces eso también es muy estresante, en cambio hay algunos profesores que se empiezan a organizar mejor y hacen una evaluación al principio , una al medio y otra al final y eso libera mucha carga de la que una tiene.” Aquí la estudiante también habla del cierre de semestre y atribuye su aumento en la carga académica a la desorganización de algunos profesores; lo cual genera un estrés en la estudiante debido a la entrega de muchas evaluaciones dentro de un período de tiempo muy acotado. “yo siento que hay mucha carga académica cuando hacen muchas evaluaciones seguidas, en un periodo de una semana o de dos semanas, hacen muchas evaluaciones o nos dan muchos textos para leer”


De la misma forma, la entrevistada confirma lo anteriormente descrito: “si me ha afectado bastante porque cuando yo tengo mucha carga académica, suelo tener mucha ansiedad, a mi me pasa que cuando estoy muy estresada, me comienzo a llenar de granos en la cara, de sarpullido, y cosas así, me mareo, me empiezo a sentir mal, tengo mucho dolor de estómago, cuando tengo mucho estrés me pasa eso”...” me acuerdo que las primeras evaluaciones tenía que dar una prueba y yo no me sentía muy preparada para dar la prueba, entonces yo iba en la micro, me comencé a marear, estaba muy estresada, había dormido muy poco, y me tuve que bajar y termine vomitando en la calle y eso me paso ese año como

tres veces, en pandemia también me ha pasado y últimamente no porque se me ha regularizado, supongo, pero ahí si tuve como mucha presión y me afecto mucho en la salud mental ese cambio.” En estos fragmentos se puede evidenciar cómo la carga académica genera un estrés en la estudiante, lo cual ella de alguna manera somatiza y se transforma en síntomas físicos.

Por parte del entrevistado, se acota el mismo punto que las dos entrevistadas anteriores, el tema de la organización de los profesores:

“también está el factor de las muchas cosas que tenemos que hacer en el resto de los ramos, no... Igual tengo que salvar ramos yo solo y también me he estado dedicando como a todo ese tipo de cosas, considero sí que la carga está muy mal repartida, por qué no debería ser un golpe tan tan duro a fin de año, debería ser como algo más bien precisamente repartido cachai”. Hace alusión a la misma acumulación de evaluaciones en un corto período de tiempo, comentando la situación particular de un profesor: “en estos momentos está intentando poner 3 notas como en 3 semanas...”.

En cuanto a su percepción de la carga académica: “Definiría que mi carga académica es media, no es ni tan relajada... ni tan como... no es ni tan relajada ni tan cargante, por decirlo de alguna manera...tengo 5 Ramos, no tengo más, no me quiero cargar más, el año 2021 cometí el gran error de hacer 7 cursos, intentar hacer 7 cursos y salió muy mal”

Rendimiento académico  :

La primera estudiante describe su rendimiento académico seccionado por años:

“bueno lo voy a hacer como por año...en primer año con motivo era como adaptación, entonces en verdad mis notas igual variaban, era mucho como de los cuatro porque no llegaba allá... para mí tener una nota sobre cuatro igual era como bacan “ “en segundo año empecé como a obtener mejores notas, empecé como a subir a los 6 casi, tercer año fue casi puros 6, en verdad, tuve muchos 6 en tercero y ahora en cuarto... incluso el el semestre pasado salí con un ramo como 6.8-6.9 y como uy que bacan... o sea igual era un ramo como fácil en general y lo bueno es que la profe te enseñaba, entonces yo sentía que estaba aprendiendo, no era como que me estaba arreglando el ramo... yo en verdad sentí que aprendí bastante con ella, fue un ramo que me gustó mucho... entonces me considero

que... si bien, no me considero una persona como matea, si me va bien. Y eso es lo que te decía, muchas veces sí que a lo mejor puede que me haya acostumbrado a tener buenas notas, como a tener 6... porque este semestre he tenido puros 6 como que solo tengo 6, 6pelados.... entonces tener una nota bajo 6 para mí es como pucha, que lata y como que muchas veces no tengo que ser tan dura conmigo misma porque no siempre voy a tener 6". Ante esta declaración se comprende que su rendimiento académico fue mejorando con el pasar de los años, junto con la adaptación a la universidad. Esto tiene que ver con una autoexigencia, responsabilidad y orden que posee la entrevistada, como ella misma menciona.

Dentro del mismo tema de adaptación, Mónica toca el tema de la costumbre, ya que ella comenta que ahora está acostumbrada de alguna manera, a disminuir sus horas de sueño en pos de realizar sus evaluaciones, ante lo cual ya existe una especie de adaptación a esta exigencia: "entonces aunque yo me duerma las 2:00 de la mañana, por ejemplo, hoy día me despierto a las 7 y no despierto como cansada, como que ya tengo ese ritmo de dormirme tarde y a lo mejor despertar temprano."

La segunda entrevistada dice: "Sociología tiene mucha estadística, en eso mi desempeño siempre a sido malo, objetiva y subjetivamente malo, porque yo no soy buena con las matemáticas, no se me da". Con este fragmento se evidencia que el rendimiento académico de Javiera es opacado de alguna manera por su mal desempeño en el área de las matemáticas; Sin embargo, en su resumen anual (al igual que Mónica) menciona: "En primero siento que fue inesperadamente bien, me acuerdo que de la primera nota que nos dieron, yo me saqué como un seis y algo"... "primero fue muy bueno; en segundo fue también muy bien, en tercero el primer semestre fue bueno, el segundo semestre fue malo, porque el segundo semestre de tercer año empecé a tener muchos problemas en la salud mental". Aquí la estudiante considera su rendimiento general como positivo, hasta el quiebre debido al deterioro de su salud mental.

El estudiante entrevistado menciona: "2019 bien, el 2020 como el orto, 2021 como el orto y 2022 una mezcla entre los dos". Luego de ahondar en su concepción de rendimiento académico se puede comprender que esta expresión tiene que ver con el comienzo de la pandemia y con esto el desencadenamiento de una Depresión que empezó a atravesar el estudiante en estos años (2020 y 2021). Con esto inicia a aplicar, en sus palabras, "la ley del mínimo esfuerzo", en donde (por lo que describe) solo le importaba aprobar los ramos que estaba cursando, percibiendo sus evaluaciones como "un trámite". Luego de esto

comenta la vuelta a la presencialidad en 2022, en donde poco a poco ha podido retomar el ritmo de la universidad presencial y así repuntar su rendimiento; junto a la motivación de ver a sus compañeros. “Retomar el ritmo, sí retomar el ritmo de la vida que yo tenía en el año 2019, lo he logrado con mediano éxito por decirlo de alguna manera, logré llegar acá a la hora... así que sí”.

Percepción de su desempeño académico  :

Por parte de Mónica, lo primero que se puede evidenciar es lo mencionado anteriormente respecto a su autopercepción en el ámbito académico, ya que existe esta sensación de inferioridad respecto al conocimiento de sus compañeros: “yo he visto personas demasiado mateas, que es como que en verdad estudian caleta y son muy secas... en verdad yo no me considero así, como esas personas... pero sí soy responsable y el hecho que sea responsable y ordenada con lo que tengo que hacer, hace que me vaya bien”. Dentro de este mismo fragmento se puede ver el poco reconocimiento que se entrega a sí misma, ya que menciona tener un buen desempeño académico, pero sigue viéndose como una persona con menor conocimiento que sus pares. Dentro de la misma línea:

“a ver, si lo califico como del uno al 10, por decirlo así, yo diría que sería como un 8” “porque viéndolo igual, viéndolo como todo actualmente mhm siento que, si bien, como te decía, me va bien en la universidad... puede que me haya acostumbrado un poco a lo que era como tener buenas notas.” “pero considero que igual me va bien en la universidad, no... no me va mal”. Esta autoevaluación tiene que ver claramente con sus propias expectativas del éxito académico.

En cuanto a su sentir respecto a esta misma percepción de su propio desempeño, Mónica dice: “bien me hace sentir bien, porque muchas veces... no sé si estuve tan mal o bien... pero muchas veces las notas igual influyen en mi estado de ánimo, cómo decir “bacan, tuve un 6 en un trabajo, me fue bien, me siento bien” o sino un trabajo con 5 es como “pucha que lata, tuve un 5” y ya no me siento tan bien porque tengo un 5...”. Ante estos dichos la entrevistada hace una especie de reflexión y luego dice: “no tengo que ser tan dura conmigo misma, con respecto a esas cosas”; dando cuenta de su propia desvalorización en cuanto a lo académico, su esfuerzo y sus conocimientos.

Javiera menciona: “Actualmente malo, antes bueno, Actualmente malo por todo lo que te he dicho de estar desanimada, de no estar dando lo mejor de mi, que se que puedo dar

más, a veces por ejemplo hago un trabajo, lo hago apurada, y lo leo y yo sé que hubiera podido llegar a conclusiones más interesantes o poner más datos o decir esto, decir esto otro, estoy constantemente pensando en después de que entrego el trabajo que lo pude haber hecho mejor, para mí es malo el rendimiento, después veo las notas, me saque un seis me saque un esto, un 6.5 por ejemplo pero sigo pensando que si hubiese puesto más de mi parte me hubiera ido mucho mejor.” Esta autopercepción tiene que ver también con las expectativas propias de Javiera, al igual que su compañera Mónica, no siente suficiente su desempeño académico para sus propios estándares. Aquel “mal desempeño” que describe también está vinculado al estrés y su desmotivación ante la carrera.

“¿mi estrés? Yo creo que lo ha provocado mi falta de organización, yo no suelo ser una persona muy organizada o que tengo algo como planeado, sino que yo me someto a mí misma a trabajar bajo presión, porque siento que sino trabajo bajo presión no lo voy hacer bien”. En este fragmento la estudiante reconoce tener una mala organización y esto lo relaciona como la causa de su propio estrés.”

“siento que estoy bajo a lo que puedo dar, como, no estoy dando mi mayor rendimiento, soy consciente de que no estoy dando todo lo que debería dar y lo sigo haciendo pero después estoy constantemente pensando que estoy haciendo las cosas mal o que no estoy dando lo mejor de mí, entonces eso me genera una preocupación, y por lo general son de una semana, un día que pienso en eso, entonces me frustró pero tampoco lo trato de cambiar, o lo trato de cambiar y no da resultado, entonces como estar en una nube.” Esta baja percepción de su rendimiento académico genera en Javiera una frustración debido a la falta de motivación que tiene por el interés que posee hacia la carrera; mencionando que no está dando todo de sí y que debería hacerlo, apareciendo la evidencia de un sentimiento de culpa.

El último entrevistado percibe que su desempeño académico ha sido malo, “porque siento que estoy en algo lo que no me gusta, para complacer a gente que no me agrada y no puedo hacer mucho al respecto”. En este momento él comienza a relatar que no posee interés por la carrera, por lo cual hay una falta de motivación en la realización de las evaluaciones y actividades que tengan que ver con esta. Todo esto está relacionado con la exigencia de parte de su familia que presiona al entrevistado por obtener el éxito académico y egresar de la carrera: “la presión familiar, el hecho de que como que están ahí como presentes, por decirlo de alguna manera, y están como que muy obsesionados con que yo sea como una persona del bien según sus propios estándares”.

6.4. **Vida personal y ocupaciones:**


Trabajo  :

Mónica: “No estoy trabajando, trabajo como esporádicamente, cuando no sé, verano ponte, cuando tengo más tiempo... porque igual siento que la universidad me consume mucho así que no trabajo durante el año, por decirlo así.”

Javiera: “estudio solamente, no tengo hijos, ni tampoco trabajo, aunque ayudo a mi pareja en su aplicación, a recibir las llamadas, por si tienen problemas, entonces a él le paso los problemas que tienen sus clientes porque como son varios no los puede atender a todos en el momento pero básicamente esa es la única ocupación fuera de la universidad que tengo a parte de cuidar a mi hermana y nada más sinceramente.”

X: “se podría decir que trabajo de forma esporádica, usualmente no trabajo cuando estoy como en clases ni ninguna de ese tipo de cosas, usualmente cuando estoy como estudiante, cuando estoy precisamente en clases soy estudiante, ¿cachai? Cuando estamos en el periodo de clases pero cuando no ahí yo me dedico a trabajar, en cualquier cosa, en lo que suceda ahora en las vacaciones igual tengo pensado trabajar” “Cuando necesito plata, digámoslo así, cuando necesito plata, a veces trabajo cuando estoy estudiando y ahí se hace muy complicada la cosa pero eso”

Como se puede ver, ninguno de los 3 estudiantes trabaja remuneradamente como una actividad usual y frecuente, por lo cual se presume que su principal ocupación es ser estudiantes .

Distracciones  :

Mónica menciona que su principal distracción de la universidad es ver series y salir con sus amigas:

“cuando estoy muy estresada pongo una serie que me gusta, como que me gusta mucho, salgo con mis amigas, como de verdad, no sé, me siento tan abrumada que es como “por favor salgamos porque no puedo estar en mi casa” pero aparte de eso como que no hago ningún deporte, no pertenezco a ninguna asociación o corporación... em... esa es mi forma como de desestresarme según yo...” “con mi mejor amiga fuimos a un restobar y fuimos a tomar algo, comer algo y siento que eso igual me sirvió”. Estas actividades son tomadas como distractores para aliviar el estrés que puede llegar a sentir por la universidad, una manera de escapar por un momento de su carga.

Por otro lado, Javiera menciona que ella no es una persona que suela tener hobbies u otras ocupaciones, sin embargo, comenta que actualmente comenzó a asistir al gimnasio y eso la ha ayudado mucho en cuanto a la liberación de estrés.

“soy una persona que está constantemente pensando que tiene que hacer esto, tengo qué hacer lo otro, que tengo que mandar un correo, que estoy muy preocupada de lo que tengo que hacer, no salgo mucho, actualmente no salgo con amigos, no voy a fiestas, ni nada de eso, y también tomé esa decisión porque cuando lo hacía al día siguiente me sentía muy mal, entonces era como un efecto placebo que daba, en ese momento que salía, me sentía muy bien, era muy entretenido, me reía mucho, pero al día siguiente o a los días siguientes era como que sentía algo como culpable, así como uy que dije esto, que hice esto, que no debería haber hecho esto, esto otro, entonces actualmente como que me levanto y me siento mucho mejor porque se que no hice nada fuera de lo que soy consciente, entonces por eso tome esa decisión de dejar de salir como antes.”

El fragmento anterior de la entrevista con Javiera se puede interpretar como que actualmente no realiza salidas con amigos, a fiestas ni otro tipo de distracciones debido a que está constantemente preocupada de qué debe hacer para la universidad.

Finalmente, el último entrevistado comienza diciendo que no tiene distracciones ni hobbies, pero luego de reflexionar un momento, comenta que anteriormente él jugaba videojuegos como LOL y salía con sus amigos. Estas eran sus principales distracciones y/o hobbies, sin embargo, actualmente ya no puede realizar estas actividades debido al poco tiempo libre con el que cuenta; de igual manera menciona que ya no puede coincidir con sus amigos para jugar de manera online por este mismo motivo.

“Yo jugaba LOL cachai y era una wea que igual como que era para mí una distracción cachai, estar con los cabros jugando LOL webiando, puteando de repente, weando cachai...”

en ese sentido jugando, jugando con mis compas, jugando LOL con mi grupito y son cosas que ya no puedo hacer porque estoy como que muy preocupado de estar como rindiendo acá por decirlo de una manera cachai, de repente como que ellos me invitan "¿Oye weon sale su lol?" cachai, y yo estoy como que no, tengo que pasar esta wea, no tengo que leer esto, no que tengo que leer lo otro, aunque a veces pasa el caso contrario, de repente yo estoy con tiempo y yo de repente les digo así como "Oye weon ¿Qué pasa con su ranking?" Y como que ellos me dicen, no tengo que hacer, no que tengo que leerme esto, no que mañana tengo un trabajo... entonces es algo que no es solamente como por parte mía, sino que es algo que yo también veo, como en mis en mi grupo de amigos por decirlo de alguna que hemos dejado de hacer cosas, precisamente porque ninguno de los dos puede hacer cómo calzar los tiempos del otro por decirlo de una manera cachai”



Relaciones interpersonales (fuera de la universidad) :

Mónica menciona que posee una buena relación con sus padres y que sus principales relaciones interpersonales son las mencionadas en la categoría anterior; como la salida con su mejor amiga o las salidas que concreta con varias amigas para distraerse. De igual forma, comenta que la relación con su hermana menor es muy importante para ella, ya que se cuentan sus cosas personales y se acompañan mutuamente.


Javiera habla sobre el cambio que fue entrar a la universidad en cuanto a sus relaciones interpersonales, ya que dice que actualmente perdió la comunicación con sus amigas de antes de entrar a la universidad. Asimismo, menciona que debido a tener que realizar evaluaciones para la universidad, se tenía que restar de las fiestas y reuniones grupales por falta de tiempo. De igual forma comenta que luego de salir a fiestas aparecía la culpa de haber realizado o dicho cosas de las que después se arrepentía, es por esto que toma la decisión de enfocarse completamente en la universidad y dejar de salir. “actualmente como que me levanto y me siento mucho mejor porque se que no hice nada fuera de lo que soy consciente, entonces por eso tome esa decisión de dejar de salir como antes.”



Hijos :

Ninguno de los tres entrevistados tiene hijos, hijas o hijes.

6.5. Salud mental:

Percepción de su propio bienestar mental  :

Primeramente, Mónica, ante la interrogante de cómo percibe su salud mental actualmente, responde con el siguiente fragmento: “siento que estoy como en una montaña rusa, a veces estoy bien, a veces me bajo mucho, a veces estoy intermedio y sobre todo ahora como con el tema de la carga académica y de terminar el semestre.” ... “Entonces sí, en este momento siento que estoy como en una montaña rusa, como que nunca he estado muy bien pero siempre estoy como no sé, normal y después como que bajo, después como que vuelvo, entonces estoy como así como una curva...”. Frente a esta declaración de la estudiante se puede interpretar como una señal de desequilibrio de su salud mental, ya que, como menciona, nunca se siente completamente bien, siempre existe un margen de estrés que la hace sentir mal de alguna u otra manera. Inclusive, el estrés que presenta la estudiante llega el punto en que ella misma reconoce no poder disfrutar sus salidas con sus amigas para lograr despejarse, ya que, al volver, aparece este sentimiento de culpa por no haber estado estudiando o avanzando en su tesis.

“Entonces sí, si lo he pensado también pero como que igual siento que no está bien porque no puedo hacer cosas que me gusten por estar 100% metida acá”. Finalmente existe el Reconocimiento de que su salud mental sí se ha visto afectada por el estrés y la carga académica que se ha unido con sus expectativas personales.

Javiera comenta que su salud mental se ha deteriorado por diversas variables que se unieron y acumularon: “mi salud mental sobre todo yo creo que fue por varias cosas, fue la universidad, estar encerrada en la pandemia porque ahí fue cuando empecé a tener como crisis, lloraba, me sentí inútil, sentí que lo que hacía no servía, sentía que no iba a llevar a ninguna parte, tuve como esas crisis vocacionales que le dicen, no saber si elegí lo correcto para mi, pero fue el cúmulo de cosas que estuvieron pasando además de situaciones

familiares que surgieron pero si mi salud mental se ha ido debilitando en comparación a lo que yo era en el colegio”


Frente a al fragmento anterior, la autopercepción de la salud mental de Javiera es considerada como una SM deteriorada, por los factores que ella misma reconoce. La entrevistada menciona haber tenido ansiedad y estrés en este período de tiempo: “tercero como te dije, que si tenia mucho de esos problemas, mucha ansiedad, a veces sentía que yo me despertaba en la mañana, me empezaba hacer el desayuno y sentía que mi mente iba muy rápido y mis manos iban muy lento, hacia las cosas muy lento, y mi mente iba a mil por hora, y era como, todo el día me sentía así, pero últimamente eso no me ha pasado, estoy más estable, yo creo que los cambios de animo los tienen todas las personas serán te su semana, durante el día, entonces no lo veo como una preocupación en estos momentos, uno siempre tiene que estar al tanto de su salud mental y de uno mismo, pero actualmente me siento bien.” Esta misma ansiedad es la que Javiera relata en su vivencia y experiencia en clases online. Gran parte de este sentir es debido al encierro al que se tuvo que someter el mundo debido a la pandemia.

De igual forma, ella comenta que actualmente no disfruta tanto las cosas como antes, evidenciando que sí ha habido un deterioro en su SM, pero no lo atribuye completamente a la universidad: “ahora soy una persona muy diferente a lo que era, ahora tengo muchas preocupaciones en la mente, no estoy tan alegre, como era antes entonces si a habido un cambio y super drástico porque yo por lo general era una persona que siempre bromeaba, que siempre estaba alegre, siempre feliz, ahora también lo soy pero en menor medida, pero no sé si ha sido completamente por la universidad”

Finalmente, el último entrevistado considera que si existe un deterioro en su salud mental y también lo atribuye a que la pandemia fue el principal factor que provocó este desgaste: “pero durante la pandemia yo lo pasé muy mal, me diagnosticaron depresión en aquel momento y digamos que intentar cómo llevar a una carrera universitaria después de que te hayan diagnosticado depresión, después de que estés como... weon, yo estaba como días en cama días, a veces semanas, entonces de repente y muchas veces ni siquiera tenía como ganas de hacer como trabajos, hacer como una de esas cosas y de repente, ni siquiera eran como trabajos como tan complejos”. en este caso existe la importante variante del diagnóstico de depresión, el cual se caracteriza muchas veces por la anhedonia, es decir, la pérdida del placer por las cosas y por la vida en general; esta variante se puede ver directamente relacionada con la motivación que el estudiante tenía respecto la

universidad carrera como tal. Dentro de esto mismo, el entrevistado explica que debido a que él pasaba días en la cama (incluso semanas), se retrasaba en las entregas de las evaluaciones y muchas veces se encontraba comenzando los trabajos luego del plazo máximo de entrega. “a última hora terriblemente estresado porque tenía que ser absolutamente todo para ayer...”

Si lo vemos desde una mirada de autocuidado, el estudiante menciona explícitamente que él no se preocupa mucho de su bienestar mental, debido a que prioriza el bienestar de las demás personas. “usualmente no me preocupo mucho por mi persona, cachai como por mí, por decirlo de alguna manera, pero sí me preocupo del resto” ... “Sí, por lo menos digo, ok... en esto no soy solamente yo, no es una cosa mía, no es wea mía, no, todos estamos así en estos momentos”.

Estrés y sus causantes  :

En primer lugar, Mónica menciona que ella es una persona que se estresa muy fácil: “yo me considero una persona que se estresa muy rápido, muy muy rápido... las mínimas cosas que a mí no me salen como yo quiero me estresa, me estresan y me pongo de mal humor o me pongo a llorar, qué es lo típico, cuando estoy estresada lloro mucho , como que esa es mi forma de desahogarme , llorar mucho. Y yo considero que cuando estoy muy estresada es porque siento que me falta tiempo.”. Luego de desarrollar más en profundidad de esta frase, la entrevistada comentó que un factor importante, causante del estrés que padece, es la falta de tiempo para poder cumplir con sus exigencias académicas, tanto en su tesis, como en los demás ramos. “sí, la exigencia a mí me estresa mucho porque siempre quiero alcanzar el nivel mayor...”

“puedo decir que pude descubrir lo que era como la ansiedad, la ansiedad y el estrés... porque soy muy ansiosa también, entonces es cuando estoy como ansiosa igual lo veo, como en no sé, lo he visto que a veces yo no me doy cuenta y siempre estoy como con el pelo así, como así y me estoy como tirando el pelo”

Si la estudiante obtiene una evaluación inferior a sus expectativas comenta: “ Me estresaba porque era como pucha, no sé, di lo mejor de mi en este trabajo, que yo consideraba que tenía como tal rango y al final el profe no lo consideró así y me puso una nota más baja”, esto le genera frustración y angustia.

Sin embargo, Mónica comenta que este año, en el mes de mayo, le diagnosticaron una enfermedad importante a su hermana pequeña, la cual pone en riesgo su vida y ha mantenido a Mónica y a su familia muy preocupados del bienestar de su hermana. Esto es reconocido por la estudiante como su mayor factor causante de estrés, ya que le genera una constante angustia al no saber si ella seguirá estable el día de mañana. “bueno como te decía un poco del tema personal que viví este año fue que mi hermana menor, que tiene 17, le diagnosticaron una enfermedad al cerebro, tipo tumor que tiene, no no sé como es una malformación, como en este lado, que se lo descubrieron este año, por mayo... abril-mayo y para nosotros fue un choque muy fuerte, porque en verdad no sabemos cómo se ocasionó... bueno mi hermana está con muchos medicamentos también este momento, entonces eso para mí... me afectó demasiado y fue uno de los motivos por el cual llegué al CAPS, por salud mental...” “entonces el tema de mi hermana yo creo que es el factor principal que me ha pasado este año como a nivel emocional y... si ella está bien, yo estoy bien. Entonces, por ejemplo, si ella decae, todos decaemos con ella...”

Por otra parte, la segunda entrevistada comenta que su principal causa de estrés es su desorganización: “¿mi estrés? Yo creo que lo ha provocado mi falta de organización, yo no suelo ser una persona muy organizada o que tengo algo como planeado, sino que yo me someto a mi misma a trabajar bajo presión, porque siento que sino trabajo bajo presión no lo voy hacer bien”

Igualmente, otro factor que le ha provocado estrés fue la pandemia: “Eh, si, en pandemia me sentía muy agobiada porque me frustraba no poder entender las clases, sentía que las clases acá de forma virtual, no aprendía nada, entonces sentía que me estaba quedando atrás o sentía que no servía conectarme a las clases porque no les entendía a los profes, no había como esa comunicación que se establece cuando uno está en la sala, entonces, eso me agobio demasiado en pandemia”. La sensación de no aprender y la autoexigencia, combinado con la cuarentena a la que estaba sometido el país y la necesidad de cumplir con las evaluaciones fueron una mezcla que ayudó al deterioro de la salud mental de la estudiante, debido a que se sentía frustrada y sin motivación.

Así mismo, la somatización física del malestar mental es algo que afecta a Javiera: “Sí ha afectado bastante porque cuando yo tengo mucha carga académica, suelo tener mucha ansiedad, a mi me pasa que cuando estoy muy estresada, me comienzo a llenar de granos en la cara, de sarpullido, y cosas así, me mareo, me empiezo a sentir mal, tengo mucho dolor de estómago, cuando tengo mucho estrés me pasa eso, en primero por ejemplo, como

fue el cambio, como te dije, como te he dicho todo el tiempo, el colegio a universidad, para mi fue un cambio súper fuerte, me acuerdo que las primeras evacuaciones tenía que dar una prueba y yo no me sentía muy preparada para dar la prueba, entonces yo iba en la micro, me comencé a marear, estaba muy estresada, había dormido muy poco, y me tuve que bajar y termine vomitando en la calle y eso me paso ese año como tres veces, en pandemia también me ha pasado y últimamente no porque se me ha regularizado, supongo, pero ahí si tuve como mucha presión y me afecto mucho en la salud mental ese cambio". Como menciona la entrevistada, la carga académica sí es un factor estresor en su vida, ya que esto genera ansiedad y con esta un malestar a nivel general que luego se vuelve físico.


El entrevistado anónimo dice que un factor estresor que puede considerar es el terminar realizando solo los trabajos en grupo, "salvando a sus amigos", lo cual se vuelve mucha carga para una sola persona, sobre todo por la responsabilidad y presión que este siente al realizar esto: "casi siempre a lo que termino salvando son amigos, amigos, a mi círculo cercano... el problema es que con todo ese tipo de cosas siento una responsabilidad más que simplemente como si siento más responsabilidad de que si estuviera solo haciendo ese tipo de trabajo, porque tengo que salvar otras personas, porque otras personas depende mi cachai, entonces en esta época, por ejemplo, de trabajo y todo ese tipo de cosas, me ha tocado hacer como trabajos grupales y soy yo el que tiene que estar como ahí poniéndole el aguante cachai..."

De igual manera, menciona la desorganización de los profesores al evaluar todo lo del semestre en una última instancia como una causante de estrés: "con profesores así de imbéciles, obviamente uno se va a terminar estresando, uno se va a terminar como teniendo la caga, porque tienes que dar tres evaluaciones en tres semanas, por ejemplo..."

A pesar de esto, el estudiante identifica las expectativas de su familia como la principal causa de su estrés, ya que dice ser presionado por ellos para egresar y tener éxito en su rendimiento académico: "Por los temas ya mencionados antes de que existe esa presión como externa, por decirlo de alguna manera, y que no es algo lo cual yo estuve como del todo, de acuerdo, a veces me siento que fui forzado a elegir esto, no te voy a mentir, a veces siento que fui forzado y como en toda la gira forzosa, muchas de las cosas que realmente implica ello es hacer cosas a regañadientes, hacer cosas regañadientes, hacer cosas, no necesariamente porque te gusten estos, por lo que tú elegiste"... "esa presión como externa por decirlo de alguna manera, entonces en relación a eso, me ha hecho muy mal, me... me ha hecho de repente como estresarme muy por las puras"... "estrés,

ansiedad, literalmente me diagnosticaron depresión, así que yo diría, no... No es poca motivación, digamos ganas de nada, ganas de no existir... eso”

Frente a estas declaraciones del entrevistado, se puede comprender que su frustración es más que nada debido a que actualmente no está estudiando esta carrera por vocación, sino que por las exigencias de su familia, con la cual aparentemente no posee una buena relación. Esto tiene que ver con cumplir expectativas externas, por lo cual es muy difícil sentirse motivado o interesado por terminar la carrera, sobre todo considerando el diagnóstico de depresión del entrevistado y como dice “no es poca motivación, digamos ganas de nada, ganas de no existir”. Con estos dichos no se quiere hacer alusión a encasillar a una persona con su diagnóstico, sin embargo, la depresión posee características muy específicas que sí pueden relacionarse con este tema, como las mencionadas anteriormente.

Motivación  :

Primeramente, en el relato de Mónica se puede ver evidenciada la motivación en su carrera relacionada con el interés de esta, ya que ella dice que quería estudiar Psicología, pero no pudo quedar seleccionada ninguna de las universidades a las que postuló, en donde había puesto como su sexta opción la carrera de Sociología, debido a una confusión sobre qué era esta ciencia. Ella menciona que no es algo que le encanta, pero sí le gusta y quiere egresar de esta carrera.

Por otra parte, existe la observación sobre la motivación en relación con la enfermedad de su hermana, ya que en palabras de Mónica “yo sentía que no podía con tantas cosas en un año”

Por el lado de la segunda entrevista, ella menciona tener un tipo de desmotivación debido a que siente que ya no está aprendiendo cosas nuevas, puesto que dice haber estudiado la misma materia en años anteriores: “ahora en cuarto también, he estado muy baja, muy desanimada haciendo las cosas, igualmente las hago pero muy muy desanimada.” “Como que siento que la materia que me están pasando ahora la vi antes, y la vi antes, y la vi en otra clase y esta todo ligado y a veces ni siquiera llegamos a conclusiones diferentes o más interesantes sino que siempre es lo mismo, como un alargue muy no sé, siento que los profesores podrían cambiar las mallas” “entonces eso no me motiva a aprender”

Finalmente, el último entrevistado menciona el mismo factor de las exigencias que impone su familia, en donde se siente presionado por estudiar la carrera y en realidad no considera tener la vocación para seguir en esto. Empero, comenta haber tenido algunas conversaciones con algunos profesores en particular, que le han ayudado a motivarse y sentir que sí quiere seguir y posteriormente finalizar la carrera. “De repente con esas conversaciones, igual como que... te han motivado a seguir adelante”.

La principal aparición de la desmotivación comenzó en pandemia, cuando el estudiante menciona haber dejado de levantarse de su cama y de darle importancia a la universidad.

“he tenido que lidiar con tanta weas por decirlo de una manera, como que tampoco tengo como que mucho... me he ido desmotivando año por año en el transcurso de esta carrera” “pero ni siquiera como que siento esa motivación como para seguir adelante, bueno... no sé uno siempre va a tener como motivación, pero siento que ya es como demasiado por decirlo de una manera, porque cuando uno está haciendo una cosa que les gusta, ya está bien, voy a tener momentos en los cuales como que va a estar como medio bajoneado, pero después se va a arreglar, pero no siento que realmente como que llegue ese después en este caso en particular” “no siento que llegue ese después, no siento que llegué como esa motivación, como posterior al momento de estar bajoneado, es simplemente un bajoneo constante... eso”

En base a los relatos del estudiante, se puede inferir que los lapsos de motivación aparecen con momentos en que le gusta la carrera y con la ayuda de las conversaciones con profesores que le inspiran a no desertar, sin embargo la desmotivación es más grande que el interés por continuar.

7. Resultados

Luego del análisis de las entrevistas anteriormente realizado se puede concluir que la hipótesis de esta investigación sí se cumple, ya que, si bien, existen muchas variables en cuanto a la salud mental y el deterioro de esta; las y el entrevistado sí pudieron reconocer un desgaste en su salud mental y también consideraron a la carga académica como parte influyente de este deterioro.

En cuanto a los objetivos:

El objetivo general de este estudio es evidenciar si es o no la carga académica la responsable del deterioro en la salud mental de los estudiantes de Sociología de cuarto año de la UAHC.

Para lograr este objetivo general se plantearon los siguientes tres objetivos específicos:

- Describir las vivencias de los y las estudiantes relacionadas a su contexto académico en su vida personal y universitaria
- Comprender cómo perciben los estudiantes su propia salud mental a lo largo de su carrera
- Comprobar la influencia de la carga académica de los estudiantes en sus desempeños académicos

Primeramente, el objetivo general sí se cumplió, ya que sí se pudo evidenciar que la carga académica es un factor que influye en el deterioro de la salud mental de los estudiantes de cuarto año de Sociología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Mas, como se tenía presupuestado, este no es exclusivo. Como se ve evidenciado en los relatos, los estudiantes perciben una fuerte influencia respecto de la carga académica en su bienestar mental. Son diversos los factores visualizados, mas los principales reconocidos en los relatos de los tres entrevistados son:

- La desorganización del profesorado al momento de realizar evaluaciones
- La cantidad de tiempo entre evaluaciones
- La acumulación de evaluaciones a final de semestre
- El porcentaje que posee cada evaluación con respecto al total de la asignatura

Cuando estas variables se unen, generan una mayor carga académica para los y las estudiantes, lo cual detona en estrés, angustia, frustración y ansiedad.

Por otra parte, los objetivos específicos sí se cumplieron, puesto que la descripción de las vivencias de los y las estudiantes relacionadas a su contexto académico en su vida personal y universitaria se pudo lograr gracias a las entrevistas realizadas y el posterior análisis de estas.

El segundo objetivo específico busca comprender cómo perciben los estudiantes su propia salud mental a lo largo de su carrera. Esto se pudo dar a conocer a través de los relatos que ellos mismos expusieron por medio de las entrevistas realizadas.

Finalmente, el tercer objetivo específico buscaba comprobar la influencia de la carga académica de los estudiantes en sus desempeños académicos. Este objetivo se cumplió debido a que de manera colateral sí influye la carga académica en el desempeño académico del estudiantado. Esto se debe a que los estudiantes, al percibir una mayor carga académica comienzan a sentirse estresados; y con esto aparece la desmotivación, la ansiedad, la angustia, etc. y esto finalmente sí afecta en su desempeño académico, lo cual finaliza en frustración y nuevamente desmotivación. De igual forma, esto no es exclusivo, ya que existen muchos más factores en la vida de cada estudiante; como por ejemplo, el interés por la carrera, el cual sí fue un factor muy influyente en los relatos de los entrevistados.

8. Conclusión

Frente al análisis de las tres entrevistas realizadas, divididas por categorías y subcategorías, se puede concluir que, sí se cumple la hipótesis de que la carga académica influye en el deterioro de la salud mental de los estudiantes de Sociología de cuarto año de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Como se menciona en los resultados, la carga académica sí se vuelve un factor influyente en el desgaste del bienestar mental de los y las estudiantes. Sin embargo, esto no es totalitario, debido a que existen muchas otras variantes y situaciones diversas en la vida personal de los y las estudiantes, como pueden ser situaciones familiares o expectativas de su entorno respecto a ellos.

Dentro de las mismas entrevistas se pudo dar cuenta del hecho de que la salud mental, al verse afectada por las exigencias universitarias, sí acentúa síntomas y/o genera trastornos mentales asociados al estrés, como lo son la Ansiedad y la Depresión.

De igual forma, esta investigación abre nuevas interrogantes que podrían ser investigadas en un futuro, como pudiesen ser: ¿Los estudiantes universitarios chilenos

estudian por vocación y real interés por su carrera? o ¿cuán altas son las expectativas de los estudiantes universitarios chilenos? ¿cumplen con sus propias expectativas o las que les impone su entorno?

9. Transcripciones

9.1. Transcripciones

1: Mónica

M: Mónica

F: Francisca (entrevistadora)

F: ¿Bueno, supongo que leíste el consentimiento?

M: Sí, lo leí completo

F: ¿Lo entendiste todo o hay alguna duda que tengas?

M: No, ninguna, entendí todo super bien

F: Ya, bacan

F: ¿Entonces... tus pronombres son femeninos?

M: Sí

F: Mónica... mm yapo, empecemos

M: Ya

F: Primero quisiera saber ¿a qué te dedicas?

M: Bueno, soy estudiante de Sociología y creo que solo me dedico a eso, me dedico cien por ciento a los estudios. No estoy trabajando, trabajo como esporádicamente, cuando

no sé, verano ponte, cuando tengo más tiempo... porque igual siento que la universidad me consume mucho así que no trabajo durante el año, por decirlo así.

F: Ya, genial. ¿tienes hijos, hijas, hijes?

M: No

F: Ya, entonces solo te dedicas a estudiar...

M: Sí

F: Bueno, no sé si viste pero el objetivo de esto es ver si es la carga académica o no la que pudiese afectar de alguna manera o generar un deterioro en la salud mental de los estudiantes... y bueno, la primera pregunta dice: al salir del colegio, ¿cuales eran tus planes a corto y mediano plazo?

M: Mmmm ya... yo cuando salí del colegio, que fue el año 2017,mmm... no tenía pensado entrar a la universidad al tiro, como que sabía que me iba a tomar un año. Por ende me tomé un año, que fue el 2018, hice un preu y después de haber hecho preu, dije ya, ahora sí voy a entrar a la universidad, pero, el tema es que yo no quería estudiar la carrera que estoy estudiando, yo quería estudiar psicología, y siempre fue como mi anhelo, estudiar psicología, era como lo que yo quería. El tema es que por temas de puntaje y por lista de espera, nunca quedé en psicología, incluyendo la academia, quedé en lista de espera y Sociología me aceptó al tiro. Entonces también estaba la duda de ¿qué hago?, porque en verdad yo no quería estudiar esta carrera, fue como entro al tiro porque yo sentía que había pasado harto tiempo, o sea, un año, igual no es tanto, pero yo sentía que estaba pasando harto tiempo y como que tenía que entrar a estudiar al tiro sí o sí. Entonces entré a Sociología que fue como lo que me aceptó, porque igual entraban poquitos. Pero yo creo que eso fue... Siempre quise estudiar sí, nunca fue como fuera de mis planes.

F: Ya, entiendo. Mmm dentro de lo mismo estaba la pregunta de ¿por qué decidiste estudiar Sociología? Pero.. ya me dijiste que era por puntaje más que nada...

M: Ehh, sí fue más que nada por puntaje porque, o sea mis papás en ese sentido me apañaron caleta, ellos me dijeron que, si no quería entrar a estudiar al tiro, podía tomarme otro año. Pero yo personalmente sentía que tomarme otro año era como perder el tiempo, porque tampoco sentí que en el preu haya sido como espectacular y haya aprendido como demasiado. Yo en verdad no lo sentí así para nada, eh fue más como un tema de superación, como sí me fue mejor en temas de puntaje... pero aún así no alcancé lo que yo quería, que era Psicología. Y entré a estudiar Sociología como una carrera incógnita, en verdad yo no sabía mucho de lo que trataba, entonces fue como a la vida, fui como a la vida.

F: Claro

M: Así que eso, básicamente.

F: Ya... y cuál fue el o los motivos que te llevaron a entrar a la academia?

M: Tenía una compañera de curso, que ella estaba estudiando Derecho, y entonces ella me había hablado de la academia y en un comienzo igual pensé que era una academia, tipo academia, por el nombre, no que era una universidad, sino que era una academia. Yo dije ah ya, que extraño y le pregunté y me dijo, no, sabes que es super buena, sobre todo ciencias sociales, tiene una mirada super crítica... yo empecé a investigar y dije no.. en verdad me gusta la academia, así que postulé, postulé tanto a Psicología como Sociología, mm no recuerdo otra carrera, pero también postule a Psicología en varias universidades más, como la Alberto Hurtado, la Silva Henríquez, la Finis Terrae, la Diego Portales... y varias ya me cerraron las puertas, porque, como te dije, por tema de puntaje quedé en lista de espera, que a lo mejor era la espera demasiado así que me cerraron , las que me quedaron como la academia, que había quedado en lista de espera como 100, entonces dije ah ya, tampoco. Y sociología era como mi 6° opción, y me aceptaron altiro.

F: Ya.. entiendo... y ¿por qué Sociología?

M: Porque mmm, si bien, como te digo, no sabía bien de qué trataba la carrera, sabía que tenía relación con las ciencias sociales y yo al principio pensaba que podía haber sido como un tipo de rama de la Psicología. Entonces dije como ah mira, no son lo mismo, pero puede que se parezcan...

F: Suenan parecido

M: Realmente no se parecen en nada, son dos disciplinas totalmente distintas..

F: Claro

M: Pero, a veces se complementan, entonces yo creo que eso, fue mas que nada por nombre... como ah! termina en gía, yo creo que a lo mejor, puede ser...

F: Mmm.. ya, ahora otra fase como más universidad es ¿cómo describirías tu paso hasta ahora por la universidad?

M: Mmm, yo me considero que soy como un tipo de alumno invisible, por decirlo así...

F: Ya..

M: Porque yo...., o sea, si bien en la universidad me va bien, no me siento un alumno destacado, pero sí me va bien y eso igual es como admirable, me refiero ahora con respecto a los otros cursos porque... cuando yo entré a Sociología entramos como 35 más o menos y actualmente estamos quedando 5, de todos los que entramos.

F: Ah, son poquitos...

M: O sea somos muy muy pocos y te conocen más que nada por tus trabajos, entonces ayer me pasó que me encontré con una compañera y me dijo "ah! tú eres la Moni, tengo un trabajo tuyo!" y yo como... ni idea quién era, sabía que era de 3°, pero nunca la había visto... Entonces, o sea yo siento que mi paso por la universidad igual ha sido un poco invisible dar me cuenta pueda destacar en cosas como no sé, mis trabajos.

F: Ya

M: Pero... también lo otro, que lo había visto hace un tiempo atrás, era que yo nunca me he sentido como parte de la universidad en el sentido de que han dicho como ah es que la universidad es la mejor etapa de tu vida... jamás lo he sentido así

F: ¿Por algún motivo en particular?

M: M... sí, puede ser un poco por la gente con la que me estaba relacionando, si bien tengo mi grupo, como de amigos, varios de ellos ya se estaban como yendo de la carrera, porque no les gusta o simplemente quieren hacer otras cosas. Entonces el grupo se ha achicado mucho y ya ahora los chiquillos ni siquiera los veo, porque estamos todos repartidos entonces ellos están como entre 2° y 3°, yo ya estoy en 4°, estoy casi terminando 4° como entrando a 5° y siento que nosotros, como que eso que teníamos, esa confianza como que se rompió, porque ya ni siquiera hablamos, ni siquiera los veo, como que con suerte nos saludamos y si es que... entonces yo me sentí como sola en un momento, como de verdad voy sola a la universidad y no tengo así como con quién compartir y eso que iba en 4° po, entonces era como... no debería sentirme así a esta altura, pero me sentí la mayor parte del primer semestre porque iba sola a clases, era la única en la sala entonces era como... que lata

F: Esque igual son 5...

M: Exacto, somos 5

F: Sí.. son muy poquitos... mmm.. oye, te iba a preguntar.. entonces, ¿te gustó la carrera? Porque ya vas en 4°...

M: Mmmm, sí, no es algo que me encante, porque siempre cuando me lo preguntan yo digo no es algo que me encanta, así como la mayoría de mis compañeros, que en verdad querían estudiar esto... pero sí me ha gustado bastante, siento que he aprendido mucho, y también siento que sirve mucho.

F: Ya...

M: y... y eso siento que es muy valorable, porque antes muchos no sabían lo que era la carrera como tal, así como qué es la Sociología, en verdad es súper complicado como

describirla, pero hoy en día han salido como más sociólogos, más sociólogas y la carrera se ha masificado un poco más, entonces siento que ya es como mas accesible, no es tan como X la carrera...

F: Ya... entiendo, ¿como una popularización de la carrera dices tú?

M: Eh.. sí, sí, puedo considerarlo así, porque cuando entré en 2019, igual era extraño, cuando le conté a mi familia, como que en verdad nadie sabía qué estaba estudiando... y seguían confundiéndolo con Psicología o que era una rama de la Psicología, como el mismo error que yo había cometido... y... ahí yo tenía que explicar que no po, que nosotros veíamos otra parte, que nosotros veíamos la sociedad en su totalidad.

F: Mhm... ya... en términos generales, considerando tu experiencia y la de amigos o conocidos que estudian en otras universidades... ¿cómo evalúas el nivel de exigencias que la academia te impone?

M: M... yo creo que, si bien... o sea yo no sé si en tu carrera será así, pero el otro día estuve conversando con unos niños, porque este semestre tomé un ramo, de Psicología, por un tema de electivo, que es el de Teorías y sistemas psicológicos...

F: Ya

M: Entonces estoy con puros compañeros y compañeras de 1° año, y ellos me comentaban de que tenían exámenes...

F: Ya

M: Entonces yo no sabía si los exámenes eran como de que tú te estabas echando el ramo y tenías que salvarlo... o de que eran obligatorios. En Sociología no pasa eso, yo jamás me he ido a examen...

F: Mm ya..

M: Entonces no sabía si era como a nivel universidad o por cada carrera, y a lo mejor me di cuenta de que cada carrera tiene su modalidad... por lo menos en Sociología yo nunca me he ido a examen, a excepción de que me esté echando un ramo. Pero solo ocurrió una vez, que fue en primer año y después el ramo lo salvé y ya hasta el momento voy al día. Entonces si es como nivel exámenes yo puedo estar tranquila porque, comparado por ejemplo a mis hermanos, que estudian en la UDP, ellos tienen solemne, entonces no tengo que estar preocupándome por ejemplo de las solemnes de fin de año, que a lo mejor yo estaría como mucho peor, pero sí mis evaluaciones valen mucho porcentaje, entonces me ha tocado que no sé po, mmm, sobre todo el año pasado que era pandemia, online... tenía dos evaluaciones de 50%, inclusive un ramo valió 100% entonces era un ensayo de 100%, y si yo me echaba ese ensayo, me echaba el ramo

F: Wow

M: Entonces eso igual siento yo que fue exigente, pero a lo mejor se puede comparar un poco con el tema de los exámenes, porque puede que los porcentajes valgan menos y por eso te vas a examen, pero yo nunca me he tenido que ir a examen, entonces yo pensé que era la modalidad de la academia, pero al fin yo creo que es de cada carrera o como lo ven. Pero en ese sentido siento que no es tan exigente, sino es por exámenes.

F: Me parece que Derecho tiene eximición, igual que nosotros.. creo que ninguna otra carrera de la universidad. M... ya.. ahora.. bueno, todos alguna vez nos hemos sentido estresados, pero ¿qué considerarías que ha provocado este estrés en tu caso?

M: M... yo me considero una persona que se estresa muy rápido, muy muy rápido... 13:16 las mínimas cosas que a mí no me salen como yo quiero me estresa, me estresan y me pongo de mal humor o me pongo a llorar, qué es lo típico, cuando estoy estresada lloro mucho , como que esa es mi forma de desahogarme , llorar mucho. Y yo considero que cuando estoy muy estresada es porque siento que me falta tiempo.

F: Ya

M: El tiempo creo que es muy valioso, y sobre todo cuando uno está como casi terminando su carrera, como yo me encuentro en este momento, siento que tengo, o sea, actualmente siento que me encuentro con mucha carga académica porque, si bien tengo 5 ramos, dentro de esos 5 ramos está la tesis, que tengo que aprobar este año; cosa que antes se hacía en quinto pero ahora se cambió cuarto. Entonces yo también estoy con seminario de grado, pero lo mio es tesina, y ahora a fin de año, la segunda semana de diciembre tengo que dar examen de grado. Y eso para mí en este momento, eh.. ha sido muy angustiante, estoy estresada, me siento estresada, y bueno, hace unos días igual como que me descargué, y tuve ahí como que descargarme de alguna manera porque sentía muy abrumada y aparte porque tengo que responder los otros ramos y porque tengo notas igual. Entonces eso para mí es estresante que muchas veces, si bien no, no estoy diciendo que sea como culpa los profes, pero a lo mejor siento que no deberían tirar lo que es como tesis junto con otros ramos, porque siento yo que tú no puedes como concentrarte en ambas cosas sabiendo que tu tesis es tu trabajo final y es como lo más importante.

F: Claro...

M: Entonces eso me pasó a mí, ahora más que nada, porque estoy como a una semana de entregar la tesina completa y me faltan varias cosas, entonces el tema del tiempo es como “¿de dónde saco tiempo?” cuando tengo que ir a la universidad igual, tengo que responder en mis otros ramos, tengo que llegar a mi casa... tampoco es como que viva

tan cerca de la u, me demoro como 1 hora. Es tiempo, tiempo que es como tiempo perdido después que ya de dónde saco para poder terminar mis cosas.

F: Claro sí... ¿aparte de la universidad tienes algún hobby? Como para desestresarte o distraerte

M: En verdad como que como lo típico, a lo mejor cuando estoy muy estresada pongo una serie que me gusta, como que me gusta mucho, salgo con mis amigas, como de verdad, no sé, me siento tan abrumada que es como “por favor salgamos porque no puedo estar en mi casa” pero aparte de eso como que no hago ningún deporte, no pertenezco a ninguna asociación o corporación... em... esa es mi forma como de desestresarme según yo...

F: Ya, entiendo... bueno, dentro de lo mismo... ¿la exigencia universitaria y la presión por alcanzar el éxito académico han sido son un factor estresante en tu vida?

M: Ehh.. sí, yo yo me considero que sí porque viéndolo igual, viéndolo como todo actualmente mhm siento que, si bien, como te decía, me va bien en la universidad... puede que me haya acostumbrado un poco a lo que era como tener buenas notas.

F: Mh ya..

M: y el hecho de tener una calificación que yo consideraba que no debía o no estaba como para el trabajo que yo hice, me estresaba porque era como pucha, no sé, di lo mejor de mi en este trabajo, que yo consideraba que tenía como tal rango y al final el profe no lo consideró así y me puso una nota más baja

F: Ya..

M: Entonces eso me estresaba, que era como pucha que lata, yo como estuve no sé, días en este trabajo y no me fue como yo quería. Pero después yo pensaba, así a mí misma y decía como... bueno en verdad la universidad se trataba así, como no siempre vas a tener como las mejores notas mm... lo lo que yo considero es que yo me sienta bien con lo que yo di, o sea, si yo me sentí bien con lo que di, dije ya, este trabajo lo hice bacán, y bueno tuve esa nota, bacán también... pero sí, la exigencia a mí me estresa mucho porque siempre quiero alcanzar el nivel mayor...

F: Claro

M: no siempre es así pero trato...

F: Ya... bueno el otro decía “¿alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la universidad?” pero al final como que me lo respondiste igual

M: Sí

F: No sé si ¿quieres agregar algo más?

M: Mmm... no, no... por lo general siempre digo que estoy estresada por la universidad, como que mi nivel de preocupación es como la universidad

F: Mm ya..

M: Porque es en lo que más me concentro po, como te decía yo no trabajo en las... como en el año, sino que a fin del año busco pega y trabajo en el verano

F: Claro

M: pero, durante el año como que mi preocupación es plenamente la universidad, tratar como de dar mi 100%

F: Ya, entiendo... ya mira, en las últimas movilizaciones estudiantiles los estudiantes exigían mayores medidas para el cuidado de la salud mental ¿consideras que la universidad y los profesores se preocupan por la salud mental del estudiantado? si es así, ¿de qué manera?

M: Emmm... yo considero que sí se preocupan, pero a lo mejor.. no como deberían preocuparse, como en un 100%. Yo, por ejemplo, este año en particular viví una situación difícil como familia, que me llevó a buscar ayuda en la universidad. Había ido yo al al... ¿cómo se llama?, al CAPS creo que es...

F: Mhm, sí

M: el de la universidad... ya, entonces yo fui y le comenté a la niña que estaba por delante, "mira yo tengo como... me siento así y asá" ella me dijo que la universidad era como tipo asociación de bajo recurso de baja complejidad y entonces ella no me podía ayudar como tal sino que ella me tenía que derivar como a otro lugar, que tiene como convenio con la universidad...

F: Ya..

M: y que ahí me iban a poder ayudar, y yo desde ese entonces, desde junio, estoy con psicólogo online de la universidad mayor, que son niños que están haciendo en la práctica en el CAPS, estudiantes igual, entonces se demoraron como un mes más o menos en llamarme, cuando la niña me dijo que me iban a llamar como en 2 semanas, a la semana... entonces yo pensé que ya había sido la cosa, como no me dijeron nada, ni un mensaje y después del mes me contactaron y después ya empezamos con las sesiones. Me han hecho bastante bien, súper bien diría yo, pero eso fue como el tema, porque la universidad no tiene como una ayuda psicológica dentro de la universidad, como que fueran psicólogos de la universidad, sino que fue exterior... Y yo también cuando se lo comenté a mi jefe de carrera, o sea le mandé un correo... igual fue como en el paro, nunca obtuve respuesta, como que mi correo quedó en el aire... nunca me lo respondió, porque yo

tampoco quería comentarle lo que yo estaba viviendo, pero la niña a la cual yo acudí me dijo como “no, es importante que tú le comentes a tu jefe de carrera que tú estás con ayuda psicológica, en caso de que, por ejemplo, tú no puedas rendir una prueba o te haya pasado algo, él sepa”. Pero ocurrió que nunca me respondió, a lo mejor no sé si el correo no lo vió o le llegó como spam, en verdad no tengo idea, porque el correo quedó ahí. Entonces en ese sentido yo creo que, por parte de mi carrera a lo mejor, deberían hacerse como más presente... porque yo considero que Sociología sí es una carrera que te exige bastante, donde yo tengo que leer, tengo que analizar, tengo que sacar estadísticas y hacer todas esas cosas... es estresante, estar leyendo como todo el día textos que en verdad no son para nada fáciles, son muy complicados, porque los autores son muy complicados... es como no sé, yo creo que sí, como sí pero como 50 y 50.

F: Ya, oye y... ¿intentaste algún otro método como para comunicarte con él? como por ejemplo no sé, ir a la escuela o...

M: Sí, bien lo que pasa es que Sarzuri, que él es mi jefe de carrera... es muy complicado encontrarlo, o sea, si no nos responde correos ni a nosotros, un día un profe me dijo como “oye Sarzuri no me ha respondido” y nosotros como “tranquilo, no le responde a nadie, si ni a nosotros nos responde, a usted... como que en verdad va a quedar ahí su correo”, entonces encontrarlo en la universidad es muy difícil, no muy difícil y como que todos opinan lo mismo...

F: Ahhh ya...

M: así que en verdad después dije como ya no importa, como tampoco quiero andar ventilando mis problemas como a toda la universidad, que no quería eso... mm... al final quedó como ahí eso, en verdad yo creo que nunca se enteró pero con la ayuda psicológica que me brindó, que es lo del CAPS, puede como sanar varias cosas así que en este momento igual me encuentro bien, con respecto a eso...

F: Mm ya.. que bueno... emm.... ah bueno esta decía que “además de la universidad si ¿hay alguna otra actividad en tu vida que te parezca muy demandante?”... me dijiste que te dedicabas solo a la universidad, pero igual si es que quieres agregar algo..

M: Mmm.... no en verdad, yo creo que eso nomás. En mi casa igual somos hartas personas, pero y cada uno se divide sus tareas igual, pero nunca he sentido que estar mi casa haya sido algo demandante, así como “tengo que rendir en mi casa” en verdad no... Mis papás son super apañadores en verdad con nosotros, yo tengo cuatro hermanos más, así que somos bastantes y estamos tres en la universidad... eh... así que igual todos comprenden cómo es la carga... no sé po, mi hermano mayor está estudiando Ingeniería

Comercial, mi otra hermana está estudiando Tecnología Médica y yo estoy con Sociología, entonces igual cada uno está como en su área distinta.

F: Claro

M: igual comprenden la exigencia, igual ellos sí como están en la UDP, tienen solemnemente, entonces a lo mejor por esa parte yo como que no entiendo mucho porque nunca he tenido una solemnemente, pero a lo mejor y ellos tampoco han tenido porcentajes como los que tengo yo, que son como 50%, el 60% y es como... son altos

F: Mhm

M: Pero eso...

F: ah! te quería preguntar si estás con beca, con gratuidad, con... ¿si pagas la universidad?

M: con gratuidad

F: Ah ya.. entonces la ayuda psicológica también es gratuita supongo

M: sí exacto, sí... por eso mismo yo busqué en la universidad a ver si podía, y obviamente es gratuita, la estoy teniendo desde junio, online

F: Mhm

M: igual me ofrecieron como la modalidad, si es que yo le quería online o presencial

F: Mm ya..

M: pero por temas de tiempo online preferí

F: Ya... entiendo... emm... ¿cómo definirías tu carga académica?

M: Mmmm, yo... bueno, yo creo que igual es normal que a fin de semestre se hace como más carga académica, uno siente que tiene como más carga académica porque está cerrando como varias cosas. Eh.., por lo general igual siento de los profes tratan como de no tirarnos todas las cosas última hora o por lo menos con los profes que yo he tenido este año han sido así, como que ellos igual nos están preguntando constantemente como "¿cómo están de carga académica?" o "¿cómo con los otros ramos?", como para ellos saber un poco dónde situar o dónde situar la siguiente prueba... lo otro que... lo que sí pasó este semestre es que, yo creo porque igual tuvimos como varios feriados este semestre, sobre todo como los lunes, yo tenía un ramo los lunes donde perdí bastante clase y los miércoles también, porque el profe tiene una hija y tiene una responsabilidad, entonces muchas veces se iba antes de clase o no llegaba... entonces igual perdí varios miércoles y ahora nos vemos como "afligidos" por decirlo así, porque está todo junto porque, no sé po, aparte de la tesis, que hago propia, porque no todos mis compañeros están con tesis, tengo que entregar no sé, una reseña el domingo, la otra semana tengo que entregar un ensayo como

el viernes, el lunes siguiente tengo prueba del mismo ramo.. entonces está como todo como así, y entre medio tengo que leer textos,

F: y avanzar en tu tesis...

M: está todo muy junto y eso lo que yo te decía que como que siento que no tengo tiempo, es como... que mi prioridad en este momento es terminar la tesis porque tengo que tenerla sí o sí el martes como primer borrador, y en verdad si me falta, me faltan varias cosas como lo es el análisis, que es lo más complicado... entonces estoy en el análisis todavía, tengo que sacar las conclusiones y tengo que arreglar varias cosas dentro del marco teórico, metodológico, que son, cosas igual chiquititas pero que demandan tiempo... y mi prioridad en este momento es eso, pero también tengo que rendir en los otros ramos, entonces es como... ¿cómo lo voy a hacer?

F: Mhm

M: así que eso más que nada, pero en general los profes de la carrera son apañadores en ese sentido, siempre tan preguntando cómo te sientes o cómo están con carga académica y así

F: Ah ya...

PAUSA

F: ya, la siguiente es ¿ como sientes que ha sido tu desempeño académico a lo largo de la carrera? Defina por año...

M: bueno cuando entré a primer año siento que mi desempeño académico igual fue adaptación, yo lo tomo como adaptación, porque obviamente nunca había entrado a la universidad antes, para mi era algo nuevo... entré a una carrera que igual en su momento no me gustaba... entré cómo a estudiarlo porque sí, igual estuvo siempre la opción de salirme como si es que no me gustaba, pero soy de esas personas que si empieza algo, tengo que terminarlo, no me gusta dejar intermedio, entonces si entre a Sociología, la termino, como sea... obviamente ya me ha gustado durante... ya voy en cuarto po, pero en su momento no me gustaba entonces ya bueno, entré a primero... igual me costó bastante siento yo, como em... ciertos ramos, incluso en primer año me eché un ramo, que fue el primero que fue este, "Chile y América latina"

F: Ya...

M: ya, me lo eché, me lo eché con un 2.7 más encima, fue como en verdad me fue muy mal, y después de eso, en segundo año ya me tocó online, que fue el 2020

F: Mm ya..

M: y siento yo que ahí como que empecé como a mejorar...

PAUSA

M: y bueno te estaba contando que en segundo año me tocó online, así que.. ahí como que no sé, puede ser que empecé como a tener mejores notas pero en verdad es porque creo que aprendí lo que era estudiar así que empecé como a leer mejor los textos, o a comprenderlos mejor, no lo sé... igual a final de año del primer, de primer año, había un trabajo me acuerdo que yo tenía que salvarlo sí o sí sobre 65, porque si no me iba a echar el ramo, y yo estaba súper complicada porque fue como pucha en verdad ¿cómo lo hago? y resultó que en ese trabajo tuve un 7 y fue como chaa, me salvé, me ultra salvé. Entonces a lo mejor fue algo propio, que yo pensaba que si yo no hacía los trabajos con mis compañeros me iba a ir mal porque yo siempre me consideraba que yo era como...no, no quiero usar la palabra como tonto, pero yo era como más no sé como es la palabra, como que me costaba entender las cosas más, me sentía más inferior a ellos

F: Ya... y de vuelta ya

M: no sé, sentí todo primer año eso, como demasiado inferior a ellos porque ellos de verdad les gustaba la carrera, ellos la comprendían y yo no... y me sentía así como todo el año. Era más que nada por eso, porque como a ellos les gusta la carrera, ellos sabían a lo que iban y yo no, yo no sabía. Eh ya, en segundo año me empezó a ir mejor, tercer año fue el año que igual me fue muy bien, entonces ahí como que empecé a decir como en verdad, a lo mejor soy buena para lo que estoy haciendo, porque lo veía reflejado en mis notas, en mis trabajos, los profes igual, como que mis trabajos los usaban para hablar en los otros cursos, entonces igual era, como en verdad a lo mejor sí soy buena estudiante y... este año que me tocó presencial, que a lo mejor era como la prueba de decir como “ya a lo mejor fue bien porque fue online”, igual era como más accesible, pero no, el primer semestre me fue bastante bien, tuve buenas notas y este semestre, hasta el momento igual no me ha ido mal así que yo creo que fue primer año el tema de la adaptación y empezó como a ir bien, pero considero que igual me va bien en la universidad, no... no me va mal.

31:20

F: Ya, y esta sensación que me describías en primero como de que te sentías como... que te costaba entender, eh... ¿por qué era? ¿a qué se debía? ¿con estola habías sentido antes en tu colegio o algo así?

M: yo creo que era por mi colegio, yo por ejemplo soy de puente alto, si bien puente alto es muy grande, yo vivo como más tirado para el lado de la florida. Entonces... mi núcleo o mi rutina era como del colegio a la casa, de la casa a la casa de mis amigas y ese era mi círculo

F: Ya...

M: El resto como que en verdad no me interesaba más allá po. Mi colegio tampoco era muy politizado que digamos, no sé, yo nunca vi como nada de marchas, nada de pensamiento crítico, era demasiado cerrado; y cuando yo llegué a la academia para mí fue como un mundo que se abrió, te lo juro, estoy viviendo otra etapa de mi vida, una etapa que yo jamás había visto y ese choque para mí fue muy cuático, muy cuático. Porque dentro de mi colegio todos ellos también muy reacios, como a que uno se manifestara y a los profes que se manifestaban los echaban del colegio, entonces nosotros no entendíamos mucho eso. Me acuerdo que cuando iba en segundo medio había un profe que era bien revolucionario y él estuvo nosotros como cuatro meses y se fué, nos había dicho que se había ido por un tema de que le iban a pagar mejor en otro colegio pero después comprendimos que era porque él quería hacer cosas que el colegio no lo dejaba.

F: Mmm... ya, entiendo

M: Entonces después de eso llegó otro profe que había estudiado en la academia, había estudiado literatura

F: Ahh, ya

M: y él también era... se notaba en su forma era, distinto y nos gustaba mucho él y nos llevamos muy bien con él y también po, duró un puro año y después lo echaron, ¿por qué? porque se lleva bien con los alumnos, porque nos hacía pensar.

M: entonces a lo mejor les molestaba que pensáramos, no sé , entonces cuando llegue a la academia fue un choque muy fuerte para mí, como el tema de no haber visto lo que estaba pasando como mi alrededor, sobre todo en 2019, que fue un año bien polémico en muchos ámbitos, entonces fue como ese choque y también por el hecho de que mis compañeros ellos iban... yo sentía que ellos sabían a lo que iban, porque yo me acuerdo que el primer día que fue el día de la inducción, yo llegué así como pollito nuevo sin saber a lo que iba, me acuerdo creo que me senté en los primeros asientos y ya, la jefa de carrera en ese entonces empezó como a conversar y mis compañeros como “ya empecemos, debatamos algún tema, hablemos de esto” y yo estaba así como “en qué me metí” “qué es esto”. A mí me carga, por ejemplo, hablar en público, a veces incluso opinar en clase, en el colegio nunca fui como mucho de opinar, si me preguntan, opino, pero tampoco fui como de yo quiero opinar así como “yo” y la cuestión, no. No soy como esa clase de persona, porque me da vergüenza, ese es el tema, me da vergüenza hablar, me da vergüenza como el exponerme; por eso decía que me sentía como un como un ser andante como la universidad y como un ser invisible, un alumno invisible porque yo siento que yo no soy

mucho como de destacar... entonces ese día como que todos “ya debatamos sobre las poblaciones, sobre la violencia” y yo estaba como “en qué me metí” “no sé qué hacer”

F: Ya...

M: Entonces como que sentía que si no hacía trabajos con ellos, yo era tonta, porque no entendía nada

F: ah ya... esque fue como un choque de realidad

M: sí, exacto, me sentía como demasiado inferior a ellos porque ellos hablaban de que venían como de estos liceos, sobre todo del centro como revolucionarios y la cuestión, la marcha, del paro y yo jamás había vivido un paro en mi vida, porque en mi colegio como te digo eres chiquitito, de la comuna y no sé, eso para mí fue muy extraño y eso me pasó y yo consideraba que sino hacia trabajos, por ejemplo, con mis compañeros o con mis compañeras me iba a ir mal y lo viví o sea yo mismo me quería separar dentro como durante todo primer año, pero mi cuenta de que sí tenía capacidad, que sí era capaz de hacer muchas cosas por mi cuenta y ahí fue cuando se me quebró como ese paradigma se puede decir, de decir cómo “no, yo sí puedo, yo sí puedo hacer mis cosas y no necesito un otro para que me diga como “oye si no estás conmigo nos va a ir mal”

F: ya

M: y tuve que aprenderlo como la fuerza, en verdad, porque igual viví un choque como con unos compañeros, que bueno, ese ya es como un tema personal

F: Mhm

M: y después me di cuenta de que no po, que yo podía hacerlo por mí misma y hasta el momento así ha sido... y mis compañeros igual se dan cuenta, porque yo igual siempre digo como “no hubiera sido por nada que hubiera llegado hasta acá o sea para mi... yo no quería seguir en esta carrera, no me gustaba al comienzo, entonces igual siento que es un esfuerzo como muy grande decir como “ya si llegue hasta acá igual es por algo”, y que si me va bien igual es por algo, así que eso...

F: Ya... entiendo, ¿cómo definirías tu salud mental en este momento?

M: Uy! siento que estoy como en una montaña rusa, a veces estoy bien, a veces me bajo mucho, a veces estoy intermedio y sobre todo ahora como con el tema de la carga académica y de terminar el semestre. Estoy como, como te digo, en una montaña rusa, el día martes llegue a mi casa y, por ejemplo, me puse a llorar porque sentía que ya no podía más con todo, que era como el tema de la tesis y llore y llore mucho, pero luego ya me calme y como verdad puedo darle, tengo que seguir... Ayer estuve todo el día en la universidad, llegué a mi casa como a las 8:00 de la noche entonces estaba cansada, estaba

muy cansada, pero aun así tenía que abrir mi computador y ponerme a transcribir porque sino el tiempo no me iba a alcanzar. Entonces sí, en este momento siento que estoy como en una montaña rusa, como que nunca he estado muy bien pero siempre estoy como no sé, normal y después como que bajo, después como que vuelvo, entonces estoy como así como una curva...

F: claro... y esto ¿a qué lo atribuyes? a que sea así como una montaña rusa...

M: bueno como te decía un poco del tema personal que viví este año fue que mi hermana menor, que tiene 17, le diagnosticaron una enfermedad al cerebro, tipo tumor que tiene, no no sé como es una malformación, como en este lado, que se lo descubrieron este año, por mayo... abril-mayo y para nosotros fue un choque muy fuerte, porque en verdad no sabemos cómo se ocasionó... bueno mi hermana está con muchos medicamentos también este momento, entonces eso para mí... me afectó demasiado y fue uno de los motivos por el cual llegué al CAPS, por salud mental...

F: Claro

M: y aparte del tema de la universidad, que se mezcló todo, entonces yo sentía que no podía con tantas cosas en un año.

F: Mmm..

M: entonces por eso te digo, por ejemplo, mi hermana... ahora en este momento mi hermana se encuentra estable. Porque para nosotros lo más importante es que ella salga de su 4to medio, porque ella pensó que no lo iba a lograr, entonces hace 2 días que salió, mañana tenemos su licenciatura... entonces para nosotros es un logro, un logro muy grande porque ya salió bien, salió con buen promedio, y eso que faltó mucho al colegio

F: Mhm...

M: por el tema de que estuvo hospitalizada... los primeros meses, o el primer semestre obviamente fue muy duro para nosotros a nivel familia, porque tuvimos que ver cómo le hacían muchos exámenes, en uno de esos exámenes quedó hospitalizado en la casa como por 3 días, no se podía mover... entonces para mi, verla así, es un choque muy grande, muy muy grande...b Agradezco un poco el hecho de que estuviéramos en toma, porque en ese momento me sirvió mucho como para pensar... como a enfocarme y como estábamos en toma no tenía tantas cosas de universidad, estaba como en el aire

F: Claro

M: entonces podía enfocarme en a mi hermana y terminar mi tesis pero por mi parte

F: ya, entiendo

M: la toma fue útil para pensar por lo menos para mí, entonces el tema de mi hermana yo creo que es el factor principal que me ha pasado este año como a nivel emocional y... si ella está bien, yo estoy bien. Entonces, por ejemplo, si ella decae, todos decaemos con ella... Ella ahora está bien, porque lo que le pasa a ella es que se le paraliza la mitad del cuerpo, no lo podía mover

F: Claro

M: ella perdía la movilidad, perdía la fuerza y se le dormía la lengua y nosotros pero como "ya pero qué está pasando" mi mamá la llevó a muchos neurólogos, dentro de esos un neurólogo en una le dijo que prácticamente se iba a morir, pero le dijo como "no, sabi que, déjala como que haga lo que quiera porque en verdad si quiere ir al colegio, si no quiere ir... como que déjala por qué lo que tiene ella como que no tiene cura"

F: Mh...

M: y efectivamente no tiene cura, porque ella tiene como... esta masita que tiene, la tiene muy adentro

F: Ahh, ya...

M: si fuera superficial... la tiene como muy adentro, entonces embolizarla o hacer una operación es muy riesgoso, demasiado, entonces lo último que nos dijo el médico fue como que no se podía pero con los medicamentos y con estar monitoreándola cada 6 meses, iba a estar estable porque se supone que mi hermana nació con esto... y no hace nada había desarrollado hasta ahora ya grande.

F: Ahh

M: y el temor más grande que teníamos nosotros era que le diera como un derrame cerebral

F: claro

M: entonces ese fue el tema principal que me ha pasado como este año y más la universidad, sobre todo que, como estoy con tesis... para mí fue algo súper complejo también... En su momento quise dejarla porque dije "no puedo con todo" "no puedo, de verdad que no"... de verdad que no podía con todo, me sentía demasiado abrumada, demasiado angustiada, y por eso llegué como al CAPS, como a decir cómo me sentía... la niña me dijo que necesitaba mucha contención emocional en este momento, demasiada, y por eso digo que en este momento me siento bien, porque las niñas me han ayudado muchísimo, la psicóloga, pero por eso te digo que es una montaña rusa... si bien ahora con el tema de mi hermana estamos estables... no... ella no se ha sentido así, estamos esperando nomas mañana y que es su licenciatura y ya como que termina lo que es etapa

de colegio. La tesis es como lo que me acompleja más ahora que es cómo “quiero quiero hacerla bien” quiero dar mi 100%, si que se puede, para poder entregarla el martes y ya después me lo tendrán que devolver para hacer el último arreglo y ahora el 30 de noviembre tendrá que estar como lista lista la la tesis. Entonces igual es lo que te decía... el tiempo, de dónde sacó más tiempo...

F: Sí... ya, bueno... ¿consideras que ha habido muchos cambios en tu salud mental desde que entraste a la universidad? 42:43

M: Sí, o sea no tantos cambios según yo, pero sí cambios, puede ser que en el colegio a lo mejor no existía a lo mejor el factor del estrés, porque yo podía decir como me siento estresada pero creo que nunca lo había vivido, hasta que entré a la universidad sentí lo que realmente era el estrés... como el hecho de que un ojo me tiritara porque estaba estresada, antes nunca la había vivido o el hecho de que no me dieran ganas de comer porque estaba estresada o que me sintiera de mal humor eso no lo había vivido. sí sentí que en primer año para mí el estrés era como “no, estoy estresada” así como “por favor no me hablen”. Y también sentía que era un tema educación, no conocía lo que era el ritmo de la universidad; ahora ya lo conozco, yo sé cuando estoy estresada, porque como que son muchas cosas de corrido pero puedo rendir

F: Ah ya...

M: Y... y también considero yo el tema de las horas de sueño, yo por ejemplo no soy una persona que pasa de largo como muchos de mis compañeros, nunca he podido ser así, como de pasar de largo, en verdad yo tengo que dormir, aunque sean 2 horas o 3 horas, pero tengo que dormir. Entonces muchas veces me pasaba que en primer año, o sea no pasaba de largo, pero me queda hasta como las 3 o 4 de la mañana y después tenía clases a las 8:30, entonces me despertaba como a las 6 y ahí tenía que ir en metro, llegaba a la universidad... entonces de verdad sentía como que no estaba haciendo nada, porque no estaba durmiendo, no me sentía bien, pero yo creo que era un tema de adaptación, porque uno ya cuando entiende eso... bueno igual tuve 2 años online, así que tampoco fue como mucho esa rutina, pero este año si me tocó ramos a las 8:30, estoy con ramos a las 8:30 este semestre igual, entonces ya como que considero cuánto puedo rendir diario con mi cuerpo, porque ya está acostumbrado, entonces aunque yo me duerma las 2:00 de la mañana, por ejemplo, hoy día me despierto a las 7 y no despierto como cansada, como que ya tengo ese ritmo de dormirme tarde y a lo mejor despertar temprano.

F: Ya

M: pero en ese sentido puedo decir que pude descubrir lo que era como la ansiedad, la ansiedad y el estrés... porque soy muy ansiosa también, entonces es cuando estoy como ansiosa igual lo veo, como en no sé, lo he visto que a veces yo no me doy cuenta y siempre estoy como con el pelo así, como así y me estoy como tirando el pelo

F: ya

M: o así no me tiro el pelo pero siempre tengo la cabeza así tratando de como de romperme la cabeza, pero como no sé inconsciente... Pero esas cosas, y yo creo que he descubrí lo que era la ansiedad y el estrés como ante estos años de universidad, aunque ya está como más controlado sí porque no es primera vez que la tengo

F: ah ya, y estás con terapia...

M: y estoy con terapia aparte, que entonces para mí ha sido muy efectiva la terapia porque si no hubiera estado con terapia a lo mejor si hubiera estado muy mal... porque nunca había ido al psicólogo antes, porque nunca me había sentido tan abrumada con tantas cosas...

F: Mhm

M: pero yo creo que lo que rebasó el vaso, por decirlo así, fue el tema mi hermana porque ella es muy cercana a mi, demasiado cercana como... hacemos todo juntas, a pesar de que tenemos diferencia de 5 años de edad

F: ¿tiene 17?

M: sí, tiene 17, mañana cumple 18 inclusive... para mí es como la que me apaña, yo también, me cuenta sus cosas, entonces cuando vivimos este proceso con ella... para mí fue muy difícil porque muchas veces yo no sabía cómo entenderla

F: claro

M: porque ella me decía que nosotros no entendíamos lo que estaba sintiendo y nosotros queríamos darle lo mejor para ella o por lo menos mi mamá también lo veía por ese lado, y mi mamá full po, full apañe con ella, en el hospital... mi mamá seca pa todo con ella para todos lados, entonces muchas veces encontrábamos que mi hermana no valoraba eso, no valoraba nada como el esfuerzo que estábamos haciendo... sino que ella encontraba que por qué ella, por qué a ella le tocó esto, porque ella y yo también lo entendía, pero yo también trataba como de aterrizar y decirle como "también tienes que valorar todo lo que estamos haciendo por ti, porque es por ti" o sea como "tú eres el centro de ahora, de todo esto" entonces era como "no pero es que yo no quiero" bla bla bla, entonces fueron como muy complejos esos meses... y por eso también como decía este año por eso mismo tema...

F: Mhm

M: pero ya la psicóloga dijo que ya estaba bien, que ella se había dado cuenta que había avanzado bastante..., entonces como que la sesión ya está como terminada, me quedarían como 2 sesiones digo yo...

F: Ah! ya estás de alta

M: sí ya estoy de alta, me dijeron que había evolucionado bastante

F: qué bueno

M: igual me siento feliz en esa parte

F: Oye, hace cuánto fue... esto fue en mayo... pero a tu hermana le encontraron esto en mayo ¿cierto?

M: En mayo

F: y en junio empezaste con terapia... ah ya entiendo

M: Sí, a mi hermana le encontraron esto como... a ver cómo... los exámenes se lo hizo como en marzo, tuvo los resultados como en abril... mi mamá no había ido a buscar los resultados por un tema de que mi mamá consideraba que no tenía nada, pensamos un momento "puede ser como algún problema alimenticio" como porque mi hermana estaba muy delgada, entonces dijimos como "a lo mejor está dando eso porque no está comiendo bien"

F: Ya...

M: y mi mamá fue a buscar los exámenes un día antes de que mi hermana tuviera neurólogo y ahí mi mamá se dio cuenta de que había algo raro, entonces nos enteramos como porque mi mamá fue a buscar los exámenes un día antes, y ahí supimos todo lo que estaba pasando, porque a parte de eso mi hermana con... con la enfermedad que le diagnosticaron, también le diagnosticaron una leve epilepsia, entonces está tomando pastillas para la epilepsia... Entonces han sido muchos cambios que en verdad nunca le vimos venir, sobre todo este año, que igual considero que ha sido un año súper duro para todos

F: claro

M: pero sí, por lo menos con la terapia de la psicóloga me ha ido bastante bien, me han ayudado caleta, me han hecho varias como ayudas, sobre todo para hablar con mi hermana, ahí por el momento que estuve como más mal, me decían como "ya, pero haz esto", o "trata de preguntarle cómo es esto pero de manera como más sutil", bla bla bla... Así que ha sido complejo pero nada que no se pueda superar.

F: Ya, entiendo... mm bueno, igual me la respondiste un poquito pero era ¿cuáles consideras que son las principales variaciones que has vivido en relación a tu salud mental dentro de estos últimos años?

M: En este año, mi hermana ha sido principal, como a nivel salud mental yo creo que mi hermana solo principal de este año

F: Mhm

M: Eh.. con respecto al... no sé po, a ver si lo vemos como de primer año, yo creo que fué este quiebre como te decía yo, de estar con mis compañeros

F: claro

M: porque en primer año yo tuve un problema con unas compañeras... fue un problema bastante tonto, súper infantil en verdad... que fue un hecho de que como “yo no quiero juntar más con ustedes” pero no fue como un hecho “no, no me quiero juntar con usted porque me caen mal” sino que era como “ustedes que no sé, quieren ir a la disco y yo en verdad no quiero ir” y se enojaban conmigo porque yo no quería ir

F: Ah.. ya...

M: entonces eso se formó una pelea, una pelea súper tonta, super infantil, y ellas me decían como “ya pero es que nosotras aceptamos como eres” y yo les decía como “es que tú no me tienes que aceptar, tú me tienes que respetar como soy” o sea, no porque yo no quiera ir a tal lugar voy a ser menos amiga tuya, entonces ellas no, se enojaban mucho porque yo no sé, no quería salir a tomar con ellas o no quería salir a carretes y era como “en verdad no quiero”... como “es mi decisión, si no que no me podi obligar”

F: Entiendo

M: entonces eso fue bastante fuerte igual, porque después una de ellas empezó a tener como actitudes super infantiles, nos habíamos tomado una foto como entre todos en la universidad y la niña como que me cortó y subió la foto

F: Ahh, ya

M: entonces eso a mí como que sí me afectó emocionalmente, fue como pucha que lata, me quedé sola, primer año y ya me quedé sola...

F: Mmm ya...

M: Y yo a segundo año llegué igual mentalizada de que yo no iba a tener amigos en la universidad, porque justo ocurrió que el grupo con el que yo me juntaba, también se juntaba con los otros chiquillos, entonces éramos un grupo grande... entonces si algo se había roto entre nosotras, ellos se iban a seguir juntando con ellas po, pero yo no me iba a juntando con con ellas, entonces ocurrió... pero justó pasó que llegó la pandemia entonces

no tuve como el tema de verlas como presencialmente... con una de ellas si me arreglé y me pidió perdón, porque ella dijo que sí había considerado que habían sido como muy duras conmigo, que en verdad yo no tenía la culpa porque si yo no quería ir a un lado como que no me podían echar la culpa si yo no quería

F: Mhm

M: mm... entonces al final una de ellas también se salió de la universidad, porque no le gustó la carrera, ahora está estudiando otra cosa... y con otra compañera, que ahora es mi amiga, seguimos adelante y como que nos unimos demasiado en pandemia, entonces después los otros años fueron como entre comillas más estables, porque lo único que yo consideraba era el tema del estrés, a nivel como fin de semestre, siempre cuando llega fin de semestre uno está súper estresado porque tiene que entregar todo, pero era eso... como el primer año fue este quiebre, el segundo y tercero, que fue 2020 y 2021... fue el tema de la incertidumbre igual de pandemia, como de “vamos a salir de esto o vamos a estar por siempre en pandemia” era igual ese el tema...

F: Ya... claro

M: también puede ser el tema de estar aprendiendo menos, porque yo siento igual que tengo muchos vacíos académicos, que en verdad ya no siento cómo lo voy a llenar... y me di cuenta hasta ahora porque mi profe guía, que es el de la tesis, me dijo el otro día como “oye pero estas cosas tú deberías saberlas, ¿no te lo enseñaron en cualitativa?” por ejemplo, y le dije “sí, pero nunca me enseñaron como éste tema”... “yo no tenía idea lo que era porque nunca me lo enseñaron” entonces me quedo mirando como “pucha que lata los profes porque no te están enseñando lo que deben” y le dije ya... pero igual fue online de otra cosa, es muy distinto a presencial

F: Ah, tú lo atribuyes a que fue online... 53:25creo

M: sí yo atribuyo a que fue online porque 1, siento que había mucho académico y 2 como igual era una modalidad más relajada, hay veces que los profes, por ejemplo, ni siquiera avisaban que había clase o que no había y no aparecían po, y uno se conectaba igual y esperaba, esperaba... y la clase era

F: claro

M: entonces ese año fue como más que nada como el el tema del estrés y todo y bueno y este año el tema de mi hermana y que eso fue lo principal.

F: Claro

M: Pero esas han sido como mis variantes como a nivel salud mental desde que estoy en la universidad

F: Mhm...

M: eso mismo eh... ¿qué impacto consideras que ha tenido la universidad sobre tu vida personal? y ¿cómo ha sido, de qué manera?

M: Muchas veces yo siento que atribuyó muchas cosas a lo que es la universidad dentro de mi vida personal, como que mi vida se basa en la universidad

F: ya

M: y yo sé que tengo que hacer como ese quiebre o separación de decir como “tu vida no es la universidad, no porque no rindas (como en una prueba) eres mal estudiante o te va mal en la universidad” que es lo que he aprendido también dentro de este ramo que estoy tomando que es “Teorías y sistemas psicológico”

F: Mmm

M: era un tema de decir cómo no globalizar todo y decir como “irme mal en la universidad no significa que me vaya mal todo” sino que como separar de te va mal en un ramo o te va mal en todo... y yo a lo mejor cometí ese error de decir como... “está yendo mal en la universidad” cuando en verdad me está yendo mal como en una materia, no en todas las materias

F: claro

M: entonces yo creo que eso ha sido básicamente, como a nivel de eso

F: Ya...

PAUSA

F: Ah bueno... las variaciones en tu salud mental... eso me la respondiste... el impacto sobre tu vida personal... ¡ah ya! ¿cómo calificarías tu rendimiento académico?

M: ¿como al nivel como del uno al 10 o algo así?

F: sí, como quieras tú en realidad... en general así como a lo largo de la carrera, este año, como tú quieras

M: bueno lo voy a hacer como por año...en primer año con motivo era como adaptación, entonces en verdad mis notas igual variaban, era mucho como de los cuatro porque no no llegaba allá... para mí tener una nota sobre cuatro igual era como bacan

F: Ya...

M: en segundo año empecé como a obtener mejores notas, empecé como a subir a los 6 casi, tercer año fue casi puros 6, en verdad, tuve muchos 6 en tercero y ahora en cuarto... incluso el el semestre pasado salí con un ramo como 6.8-6.9 y como uy que bacan... o sea igual era un ramo como fácil en general y lo bueno es que la profe te enseñaba, entonces yo sentía que estaba aprendiendo, no era como que me estaba

arreglando el ramo... yo en verdad sentí que aprendí bastante con ella, fue un ramo que me gustó mucho... entonces me considero que... si bien, no me considero una persona como matea, si me va bien. Y eso es lo que te decía, muchas veces sí que a lo mejor puede que me haya acostumbrado a tener buenas notas, como a tener 6... porque este semestre he tenido puros 6 como que solo tengo 6, 6pelados.... entonces tener una nota bajo 6 para mí es como pucha, que lata y como que muchas veces no tengo que ser tan dura conmigo misma porque no siempre voy a tener 6

F: Claro...

M: porque están las otras notas igual, pero eso es más que nada

F: ya entiendo... ya ah bueno lo mismo en realidad ¿cómo influido en la universidad en tu salud mental? en tu experiencia... pero en realidad eso ya me lo contestaste...

M: Mhm...

F: ¿has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligada a cumplir con algo de la universidad?

M: sí, muchas veces y también esta culpabilidad de decir como “quiero descansar pero debería estar estudiando”

F: ya

M: como “debería estar estudiando en vez de estar viendo esta serie” porque después no voy a tener tiempo, y es un pensamiento muy constante durante casi siempre y por eso digo que muchas veces tengo que hacerme el tiempo porque considero que está al 100% metido en la universidad obviamente afecta demasiado tu salud mental y yo, si bien, no soy mucho como de salir como a carretes en verdad, porque siento que ya pasó más bien mi etapa de eso... ya no lo encuentro atractivo por ejemplo, wow, opinión personal. Hace como una semana, una semana y media con mi mejor amiga fuimos a un restobar y fuimos a tomar algo, comer algo y siento que eso igual me sirvió, pero por otro lado igual no pensaba y decía cómo “pucha, salí ese día que fue un sábado en la noche, y a lo mejor dice el sábado me tuve que haber quedado estudiando” por ejemplo, o me tuve que haber quedado terminando la tesis porque ahora estoy afligida con que tengo poco... Entonces sí, si lo he pensado también pero como que igual siento que no está bien porque no puedo dejar de hacer cosas que me gusten por estar 100% metida acá.

F: Claro

M: porque también tengo otras actividades, pero si, igual yo creo que la mayoría igual la pensado como decir como “debería estar estudiando pero estoy haciendo otra cosa”

F: Claro... mm... ¿te pregunté cómo te sentías respecto a tu rendimiento académico? me parece que no, sólo te pregunté cómo lo calificarías...

M: M... a ver si lo calificó como del uno al 10, por decirlo así, yo diría que sería como un 8

F: ya... claro

M: porque si bien, como te decía, no me considero como mis compañero que en verdad yo creo que son muy secos y como que tienen mucho bla bla del tema... yo creo que soy responsable, y eso es lo que me ha ayudado como a llegar hasta acá

F: ya

M: que soy responsable y ordenada en mis cosas entonces si soy ordenada y cumplo con lo que tengo que hacer me va bien

F: ya...

M: yo creo que eso es lo principal porque.... tampoco soy una persona que esté como de verdad como yo he visto personas demasiado mateas, que es como que en verdad estudian caleta y son muy secas... en verdad yo no me considero así, como esas personas... pero sí soy responsable y el hecho que sea responsable y ordenada con lo que tengo que hacer, hace que me vaya bien

F: ¿y eso cómo te hace sentir a ti?

M: bien me hace sentir bien, porque muchas veces... no sé si estuve tan mal o bien... pero muchas veces las notas igual influyen en mi estado de ánimo, cómo decir "bacan, tuve un 6 en un trabajo, me fue bien, me siento bien" o sino un trabajo con 5 es como "pucha que lata, tuve un 5" y ya no me siento tan bien porque tengo un 5...

F: Entiendo...

M: y si me va más mal, así tengo un rojo es como "noo, me quiero morir tuve un rojo"

F: ya entiendo...

1:01:14

M: que me pasó el año pasado y es como pucha no sé, "tuve un 3.8, ¿Cómo? soy súper insuficiente" bla bla bla

F: Mhm

M: pero creo que he aprendido que no tengo que ser tan dura conmigo misma, con respecto a esas cosas,

F: claro

M: y que mi estado de ánimo se base en una nota, porque una nota en verdad son notas, son números

F: Claro... bueno dentro de lo mismo era ¿cómo definirías tú la carga académica? pero en base a tu experiencia... así como ha influido en la universidad en salud mental

M: yo siempre considero en verdad que estoy estresada, como que durante todo el año me considero muy estresada en algunos momentos más que es cuando se me nota más, como que ando muy irritable o más acelerada, inclusive mi familia o mis propios amigos me han dicho como “oye andai diferente”, incluso mi mamá me dijo la semana pasada “andas irritable” me dijo “por favor cálmate” yo como no me había dado cuenta de esto y considero que cuando... como siempre, a final de semestre estoy muy acelerada con todo, porque quiero cumplir con todo lo que corresponde y cuando me siento insuficiente, cuando siento que no estoy rindiendo lo que me gustaría... me pongo a llorar

F: Ya...

M: Me pongo a llorar, porque es como mi desahogo y en ese momento como que se pasan 1000 cosas por la cabeza diciendo que yo soy súper insuficiente, que soy tonta, que no sirvo para esto , porque estoy en esta carrera bla bla bla, mucho pensamiento negativo que, en verdad yo no me lo creo, bueno, algunos puede que sí pero en ese momento como que todos son creíbles para mi.... Pero y después se me pasa como esa mini crisis, digo yo, me cae mm... como en verdad no todo así, le veo el lado positivo, tengo que seguir adelante... no va a salir como quiero pero en verdad tampoco está todo perdido o sea no es el fin del mundo

F: claro

M: entonces como que siento que hay como 2 facetas mías, la que se descontrola y llora y hace todo y después se calma y como otra faceta que dice como “ya cálmate” porque no vas a llegar a ningún lado

F: mm ya

M: y cómo todos te dicen como “bueno pero no vai llegar a ningún lado” o sea vai a quedarte estancada llorando

F: claro

M: y tengo que hacer cosas. Entonces sí hay un momento así que estoy más estresada que otro, pero yo, por lo general, me considero una persona que está estresada todo el año... como que yo vivo con estrés... pero a base de lo mismo... porque tengo que rendir, porque igual la carga académica ahora ha sido hartito... si bien tengo 5 ramos pero el tema es que esos 5 ramos me exigen bastante, cuando hacen como pucha... quiero rendir en todo pero muchas veces no sé puede en todo...

F: Tienes, por ejemplo, aparte de la tesis esos 5 ramos o

M: Dime... no, con la tesis

F: Ahh ya, ¿entonces son 5 en total?

M: exacto, porque la tesis un ramo aparte... es como si me echo la tesis, me echo el ramo y aparte este ramo es pre-requisito del anterior, del semestre anterior

F: Ah ya...

M: entonces era seminario 1, aprobé bacan, ahora estoy en seminario 2 y parte del seminario 2 es que uno tenga que dar examen de grado y antes eso lo hacían en quinto pero por un tema de que cambiaron la malla ahora se hace en cuarto... entonces igual varios profes nos decían como “pucha, por un lado bueno, pero por otro lado malo porque estai como más estresado, porque teni que hacer todo en un semestre”

F: claro... entonces está con seminario y con tesis

M: mi seminario es mi tesis

F: ah ya ya, yo creí que eran aparte

M: No, mi seminario es mi tesis y como te digo cambiaron la malla, antes se hacía en quinto año y ahí te daban como 2 años para hacer la tesis y luego como 6 meses para prepararte.

F: Ah yaya

M: Entonces ahora tengo que hacer todo en un semestre, hacer la tesis, prepararme y defender

F: Harto...

M: entonces eso como lo que yo creo que estoy más acomplejada porque yo digo ya, bacan... si me tuviera como que enfocar solamente en hacer la tesis, como corresponde, no tendría excusa... pero tengo cuatro ramos más, donde tengo que rendir igual de bien que la tesis

F: claro, entiendo...

M: Ayer fui a una clase en la mañana, que a las 10, que tengo con un profe y él nos pregunta siempre como “cómo están de carga” y qué se yo... el tema es que yo le comenté y él me dice como “ya y ¿qué estás haciendo acá?” como “¿por qué viniste? y yo como “porque tenía clase”

F: ya entiendo

M: ni siquiera valoró como que fui a su clase, como que en verdad me dijo como “ándate pa la casa, tendríai que estar haciendo tu tesis, no estar acá” y yo como “ya ok”

F: adiós

M: Adiós entonces... entonces me dijo que iba a terminar la clase un poco antes y qué sé yo... Pero sí, me considero una persona estresada, como en la mayor parte del tiempo... hay veces que se me nota más, cuando te digo que estoy como más irritable o me enojo por cosas muy mínimas, así como no me sale algo como que me frustró pero es como “uy qué lata... no me sale nada” pero después ya me calmo y como que vuelvo a estar menos estresada

F: Eso te iba a preguntar, ¿en verano estás estresada? Cuando no tienes clases...

M: No, no yo creo que el verano es lo mejor que hay, en verdad no me considero team del verano así como sentir este calor en verdad soy medio... me carga el verano, pero en verano tengo tiempo, tengo tiempo para mí, si quiero trabajar, por ejemplo, ni siquiera como que estoy estresada porque estoy trabajando, sino porque voy a recibir plata y después voy a salir

F: Ya...

M: y bueno el tiempo para mí y aparte igual en verano estoy de cumpleaños a fin de mes de febrero entonces como

F: ah yaa, genial... y este estrés que tú me dices que aumenta en... como final de año, con cerrando el semestre, al final de semestre eh... ¿tú lo sientes como en el resto del semestre? así como la carga académica a lo largo del semestre ¿o es sólo al final?

M: depende... depende si hay como un trabajo que en verdad me cuesta mucho hacerlo estoy como... me siento estresada porque es como “pucha no me sale” pero por lo general puedo rendir bien, en ese sentido... porque igual siempre los profes te dicen como “hagan las cosas con tiempo” y qué sé yo... y uno igual como alumno deja las cosas para última hora, si eso igual es verdad pero es porque igual tienen como otras obligaciones, otras cosas po, no siempre va a estar como haciéndolo a los tiempos que ellos decidan

F: sí, claro

M: pero ahora me he visto un poco más como abrumada se puede decir... igual puede ser por un poco como tuvimos una semana de receso... yo en verdad me tomé la semana de receso porque dije estaba estresada y me la tomé muy en serio y no hice nada de la universidad... y a lo mejor me arrepiento un poco ahora, porque como pucha a lo mejor hubiera avanzado un poco en la tesis ahí, pero en verdad no quería saber nada de tesis, de la universidad

F: Claro

M: quería despejarme un poco de como de todo eso... porque yo igual por ejemplo estoy haciendo entrevistas para mi tesis y yo lo estoy haciendo desde septiembre, entonces

he estado septiembre, octubre... con entrevistas... Igual el objetivo que busco en mi entrevista igual es como un poco complejo porque yo estoy analizando familias de acogida

F: Ah, ya...

M: y ver familias de acogida o conseguirte un contacto me ha sido muy complicado porque trabajo con fundaciones y muchas veces las fundaciones piensan que uno está haciendo practica y yo todavía no hago la práctica, yo la hago el próximo año, entonces me cerraron las puertas así como “no, no puedes” entonces para mí eso era complicado porque era como “pucha, el tiempo está pasando...” “¿qué voy a hacer?” “¿cómo le digo a mi profe que no he conseguido gente todavía?” y eso es un factor igual ¿cómo le digo? porque tampoco puedo mentirle en la cara y decirle como “no, voy súper bien” cuando en verdad no tenía ni gente

F: claro

M: pero bueno ahora ya entrevisté a mis mamás de acogida, hice 5 entrevistas... iba a hacer 6 pero la sexta nunca me contesto así que hice 5

F: Ya pero igual está bien

F: Sí, no... ha sido bastante complejo pero por lo menos ya tengo listo esa parte que es como las personas para poder analizar el objeto de estudio

F: que bueno... ya... lo siguiente es ¿cómo es tu vida social dentro del contexto universitario? puedes decirlo en toda la carrera, porque ahora son 5 entonces... no es mucha la vida social yo creo

M: si no... en verdad me considero... o sea yo por lo particular no soy muy sociable, así como que yo vaya hacia ti y te salude y seamos amigas... así como en verdad no va a pasar eso... como que en verdad tú tienes que acercarte a mí para establecer como la conversación y ahí como que me suelto... y puedo ser muy sociable, pero yo no me acerco a las personas para hablar, porque me da vergüenza, entonces eso en el sentido no tengo mucha personalidad... yo ni siquiera sé cómo hice amigos el primer semestre porque ya veía que iba a ser un antisocial... como que yo iba con esta mentalidad decir “no voy a tener amigos porque yo no le voy a hablar a nadie” y justo pasó que una niña se sentó a lado mío y empezamos a conversar ya y ahí de esta niña después conocí a las otras 2 que te digo que era el grupo que teníamos en primer año... y yo dije “bacan, ya conseguí un grupo de 3 amigas... son bacanes” y... una de ellas, que fue la primera que conocí, se fue de la universidad porque no le gustó la carrera

F: ya...

M: y quedé con 2 juntas y éramos 3... y después empezaron los problemas... ah bueno a todo esto igual conocí a los chiquillos que son, bueno era un grupo grande... ahora de ellos quedan como 3 también, de todos los que éramos

F: ya

M: y yapo, estas niñas tuvimos la pelea, después una niña de ellas se fue a la universidad porque tampoco le gustó la carrera, se fue en pandemia... y me quedé con la otra niña así como juntas

F: Ya...

M: y como ella ha sido mi amiga hasta el final hasta ahora

F: Ahh ya, tu partner...

M: Sí, mi partner porque igual ha vivido como lo mismo que yo también ella se consideró una antisocial que no tendría amigos en la universidad... porque no hay nadie, en nuestra carrera no hay nadie. Entonces lo que pasó con los otros chiquillos, que son mis amigos, es que ellos como se quedaron atrás, empezaron a conocer a los niños de segundo y tercero

F: ya...

M: entonces son más parte de tercero y de segundo que de cuarto

F: claro...

M: y en tercero son más personas, son como 15 creo

F: ya

M: entonces... a pesar de que ellos son como generación pandemia y mi generación presencial, como que no se pudieron conocer... entonces los chiquillos tienen como más amigos como entre medio, como entre segundo y tercero, yo los conocí ahora, hace poquito... en verdad hace como una semana que los conocí y los saludé y ahora como que me conocen más que nada más en base a mis trabajos

F: ya, como me decías...

F: sí como hacen trabajos... porque como es uno se lo presto a mi amigo y mi amigo se lo pasan a ellos y en verdad yo no tenía idea que se los habían pasado a ellos y como te digo, como me sorprendió la niña de ayer me dijeron como "ah, tú eres la Moni, yo tengo un trabajo tuyo" y yo como "ah hola"

F: Hola tú

M: entonces para mi compañera que ella es mi amiga... y hace poquito se integró otra compañera que yo también la considero mi amiga ahora que ella es convalidante, venía de otra universidad, entonces yo la conocí como el año pasado... a través de.... online. Y

este había sido nuestro primer año presencial y como comparto la mayoría de mis ramos con ella como que nos hicimos bien cercanas

F: Ahh ya

M: más que nada por eso, que ella está conmigo en todo... lo que pasa es que mi otra amiga... ella también se fue atrasando entonces ahora ya ni siquiera la veo en la u, de repente... y a veces ni va... entonces como que de verdad mi estadía en la universidad es como ir a las clases que voy y me voy

F: claro

M: porque tampoco estoy todo el día ahora, ahora voy 3 días a la universidad... los lunes voy a las 3:00 de la tarde hasta las 5:45

F: ya...

M: entonces ya no me dan ganas de quedarme porque sino el metro después viene llenísimo... entonces no. Y los martes voy a las 8:30 en la mañana, hasta las 11 y los miércoles estoy todo el día, estoy como de las 10:00 hasta las 5:45

F: Ya entiendo...

M: Entonces me quedan estos 2 días libres y estos son los días que yo avanzo

F: claro

M: en cosas que tengo que hacer

F: mhm

M: así que eso...

F: ya y ya la última es ¿cómo percibes a tus profesores y cuáles son a tu juicio el impacto que los profesores han tenido en tu vida y en tu proceso de aprendizaje?

M: yo considero los profes en general de la academia bastante buenos, muy buenos, en general... siento que son profes dedicados a lo que hacen o por lo menos en Sociología es así... no todos sí, porque igual hay algunos que son bien... como que dejan hartos que desear de ellos... pero la mayoría que tiene como formación y son profes de planta, se ven que son bien comprometidos con su trabajo, con los alumnos sobre todo y siento que siempre te dan construcciones o tus argumentos positivos para que tú sigas tu formación

F: Ya...

M: Por lo menos yo nunca he sentido que un profe me ha dicho como "eres menos que el resto y por eso no vas a llegar lejos"

F: Ah ya...

M: en verdad siempre me han tirado para arriba, sobre todo si ven que una persona igual se esfuerza hartos y como que participa...

F: claro

M: y eso igual te ayuda como a perfeccionarse igual como profesional el día de mañana... porque el año pasado tuve una profe que es muy seca ella y ella me ayudó bastante lo que la pregunta investigación con la que estoy trabajando ahora

F: claro

M: me hizo hartito arreglo, entonces en verdad como que siempre están más como para ayudarte que como para criticar o por lo menos lo que yo he tenido. Y eso, yo considero que son muy buenos profes porque yo igual en segundo año pensé en cambiarme de universidad, por un tema de ambiente que no me gustaba

F: Ya...

M: Y quería irme a la Alberto Hurtado y dije como en verdad ni siquiera me gusta la Alberto Hurtado y los profetas acá son casi los mismos que allá, e incluso acá hay mejor, entonces yo me quedo por los profes porque en verdad siento que me gusta cómo enseñan y como hacen su pega, así que eso básicamente yo considero que son buenos profes, por eso me quedé más que nada, por los profes...

F: ¿y el impacto que han tenido en tu vida? ¿consideras que han tenido algún impacto?

M: sí, algunos más que otros... por lo mismo que te decía, por como el hecho de que igual te ayudan bastante y que por ejemplo los que me ayudaron como a perfeccionar mi pregunta de investigación de lo que estoy haciendo hoy en día, han sido súper valorable dentro de mí como vida universitaria y yo también lo puedo dar como a contar a los demás alumnos cuando me preguntan así como oye, no sé, el otro día me encontré con un compañero, que yo nunca he hablado, de tercero y me comentó que él también estaba haciendo el mismo trabajo investigación que yo

F: Ahh

M: y a mí me sorprendió porque yo no pensé que a nadie más le interesaba lo que yo estaba investigando y él me dice "sí mira, es que la profe tanto me dijo que hablara contigo" y yo así como "¿en serio?" como no sé, para mí es igual eso como que lo encuentro que es como lindo, que un profe te recomiende a otro diciendo como "ella está bien en lo que está haciendo", como "pregúntale a ella"

F: claro

M: y para mí fue impactante porque en verdad no tenía idea que a él también interesa ese tema y más que un profe te diga y así como "no, habla con ella porque ella está haciendo un buen trabajo"

F: claro, que buena

M: Entonces a mí eso me sorprendió bastante, como “que bacán”.

F: Bueno, ahí está todo... ¡terminamos!

M: ¡Yaa, bacán!

F: muchas gracias por tu participación.

2. Javiera

J: Javiera

F: Francisca (entrevistadora)

Francisca: ¿Cuáles son tus pronombres?

Javiera: ella

Francisca: Javiera, ¿cierto?

Javiera: si.

Francisca: ya, la primera pregunta es, ¿al salir del colegio, cuales eran tus planes a corto y largo plazo?

Javiera: La verdad es que al salir del colegio, yo quería tomarme el año pero no me dejaron, así que me postule a sociología aunque yo quería estudiar licenciatura en (...) pedagogía en historia pero tampoco, empecé a pensarlo bien y por todo lo que dicen de que los profesores ganan poco y tienen mucho trabajo, yo dije, ya mejor estudio sociología ya que tiene hartos de historia y puede que en un futuro me vaya mejor que siendo profesora, y también fue por la influencia de mis papás, que me dijeron que no estudiará pedagogía en historia, y básicamente eso, al final entre a la universidad al tiro y eso.

Francisca: ya, te iba a preguntar ¿Cuáles son tus ocupaciones? Además de la Universidad ¿estudias, trabajas, tienes hijos?

Javiera: No no no, estudio solamente, no tengo hijos, ni tampoco trabajo, aunque ayudo a mi pareja en su aplicación, a recibir las llamadas, por si tienen problemas, entonces a él le paso los problemas que tienen sus clientes porque como son varios no los puede atender a todos en el momento pero básicamente esa es la única ocupación fuera de la universidad que tengo a parte de cuidar a mi hermana y nada más sinceramente.

Francisca: ya, entonces tu principal dedicación podría decirse que es la universidad.

Javiera: si.

Francisca: ya, genial, ¿por qué decidiste estudiar sociología? ¿Cuál fue el o los motivos que te llevaron a entrar a la UAHC, a la academia?

Javiera: eh ya, yo quise estudiar sociología como te dije antes porque quería estudiar pedagogía en historia y yo tenía entiendo porque lo que vi en las mallas curriculares, que tenía hartos ramos de historia, se veía bastante interesante, a mi siempre me gustó la historia en el colegio, era mi asignatura favorita, y entre a la academia porque yo tenía un conocido que estudia ciencias políticas que era la pareja de una amiga, y él me decía que la universidad era súper buena, que tenía un enfoque diferente a las otras entonces básicamente fue por eso.

Francisca: ya, entiendo, bueno ya me respondiste ¿Cómo describirías tu paso por la universidad hasta ahora?

Javiera: eh *pausa* estresante, estresante no sé, estresante, interesante y entretenido, uno conoce harta gente en la universidad y que son muy diferentes, por ejemplo en lo que yo conocía antes, los círculos en los que yo estoy acostumbrada a convivir no se parece mucho a los amigos que me he hecho en la academia, entonces eso es interesante porque uno conoce a otro estilo de vida pero también es estresante porque por lo menos a

mi con los paros o las tomas que ha habido durante los cuatro años que he estado, me complica mucho como se adelantan las evaluaciones y los periodos que estamos en paro o en toma me entra mucha ansiedad porque no se que va a pasar, no se como me va a ir en el resto, siento que tengo mucho vacío académico, de contenido y eso me preocupa mucho, entonces me, por eso lo encuentro estresante.

Francisca: ya, entiendo, ¿tienes algún tipo de ansiedad?

Javiera: No, no tengo nada diagnosticado.

Francisca: ah ya, entiendo, en términos generales, considerando tu experiencia y la de tus amigos o conocidos que estudian en otras universidades ¿Cómo evaluarías el nivel de exigencia que la academia te impone?

Javiera: Según yo la exigencia de la universidad no es tan grande como la de otras universidades, los profesores tienden a ser flexibles o por o menos los que a mi me han hecho clases son bastante flexibles si uno tiene un problema, te dejan entregar después del plazo acordado los informes o lo que piden, o si tuviste un problema para ir a la prueba también son bastante flexibles entonces no son tan exigentes en ese sentido o con tanta regla.

Francisca: ya, entiendo, ¿en comparación con las otras universidades, como las experiencias de tus pares?

Javiera: en comparación a las otras universidades o tal vez sea por las carreras que están estudiando mis otros amigos o amigas que son muy diferentes a sociología, también puede ser eso.

Francisca: ya, claro. Bueno, ahora vamos a pasar a la parte de estrés, de la exigencia de la universidad, y mira, esta pregunta dice, todos alguna vez nos hemos sentido estresados, ¿Qué considerarías que lo ha provocado en tu caso?

Javiera: mi estrés? Yo creo que lo ha provocado mi falta de organización, yo no suele ser una persona muy organizada o que tengo algo como planeado, sino que yo me someto a mi misma a trabajar bajo presión, porque siento que sino trabajo bajo presión no lo voy hacer bien, cuando por ejemplo digo, ya voy a preparar esto un par de días antes, no se me ocurren las ideas, en cuando lo trabajo estresada y a presión se me ocurren todas las ideas y desarrollo todo, según yo, mejor, pero es como por falta de organización mía, aunque a veces, también es por falta de organización de los profes, porque ellos al hacer las evaluaciones, todos tiran las evaluaciones al final, entonces al final tenemos muchas evaluaciones, de todos los ramos que uno toma, entonces en una semana, son como cinco evaluaciones o más pueden ser, o entregas de trabajos, entonces eso también es muy

estresante, en cambio hay algunos profesores que se empiezan a organizar mejor y hacen una evaluación al principio , una al medio y otra al final y eso libera mucha carga de la que una tiene.

Francisca: ya, ¿no se si me escuchas?

Javiera: si, si se escucha

Francisca: ya, ¿Cuántos ramos tienes?

Javiera: tengo seis.

Francisca: ah ya, ¿estas haciendo actualmente tu tesis?

Javiera: No yo no, porque el semestre pasado me eche un ramo que era muy necesario para avanzar a seminario uno, entonces yo como este semestre tenia que dar ese ramo, dije, mejor me salí de ese seminario que igual lo pude tomar pero no quise seguir en ese.

Francisca: ya pero entonces ¿lo vas a tomar después?

Javiera: Si, el próximo año

Francisca: ya entiendo, las exigencias universitarias y la presión para alcanzar el éxito académico ¿han sido o son un factor estresante en tu vida?

Javiera: Si, porque yo siempre he pensado mucho en el futuro y si yo voy a encontrar trabajo relacionado a lo que estudio actualmente, y eso me preocupa mucho porque veo como los porcentajes de empleabilidad de sociología y también escucho como los testimonios de personas que ya han salido de la carrera y dicen que no están trabajando en lo que estudiaron entonces eso me preocupa demasiado, y, disculpa cual era la primera parte de la pregunta.

Francisca: exigencia universitaria y la presión por alcanzar el éxito académico.

Javiera: *pausa* la verdad es que en ese sentido de la exigencia no sufro tanto estrés por eso, como, a veces me pasaba que me sentía como muy mal en el colegio porque veía que a mis compañeros les podía ir mejor que yo en algo que yo estudie mucho y se sacaban mejores notas que yo, eso me frustraba demasiado, pero actualmente no siento como esa frustración, siento que los compañeros que tengo en los ramos no son competitivos ni tampoco hablan de las notas, entonces eso ayuda a que no sienta frustración si me va mal en algo.

Francisca: ya, entiendo, ustedes ¿cuantos son en tu generación?

Javiera: que complicado porque estamos repartidos por todos lados, somos como 5...6.

Francisca: ¿En cuarto?

Javiera: Si. Porque tengo varios compañeros que entraron conmigo pero actualmente están dando ramos de tercero y algunos de Segundo y no tienen nada de ramos de cuarto entonces es complicado responder eso pero somos como cinco más comvalidantes y todo eso, cinco, seis.

Francisca: ya, entiendo, ¿alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la universidad?

Javiera: Eh, si, en pandemia me sentía muy agobiada porque me frustraba no poder entender las clases, sentía que las clases acá de forma virtual, no aprendía nada, entonces sentía que me estaba quedando atrás o sentía que no servía conectarme a las clases porque no les entendía a los profes, no había como esa comunicación que se establece cuando uno está en la sala, entonces, eso me agobio demasiado en pandemia, no le veía sentido a seguir estudiando pero obviamente lo hice, para cumplir expectativas que tiene de mi, mi familia o así, de hecho actualmente tampoco digo que me encanta ir en la carrera ni nada, pero tampoco es que le tenga rechazo para dejar de estudiar, obviamente esta entre mis planes terminarla pero tampoco es como que sea una pasión para mi, sino que por lo general me agobio bastante pensando en eso.

Francisca: ¿Sientes exigencia de tu familia?

Javiera: Si, pero es como mío porque yo se lo he planteado a mi papá y a mi mamá, y sobre todo mi papá es como que me dice que al final yo debería hacer lo que me haga feliz a mi, pero también esta eso de pensar, ya pero si yo se que estoy en cuarto año y dejo de estudiar esto, los voy a decepcionar obviamente, porque fue un proceso súper largo, en el que ellos ya han pensado que yo voy a terminar la carrera y todo eso, entonces es como entre si, no, pensar que me están exigiendo algo porque nunca me han exigido como mostrarle las notas que me saco en la universidad, sino que este proceso que yo he tenido Académicamente a sido super personal, siempre, todo lo que yo aprendo, las notas que yo me saco son son súper personales, no las suelo compartir tanto con mi familia y ellos tampoco me exigen que se los comparta, entonces como que tienen una confianza de que yo estoy haciendo las cosas bien en la universidad.

Francisca: ¿y tu sientes que lo estas haciendo bien?

Javiera: En cierto sentido si, por lo menos si.

Francisca: ya, mira, en las últimas movilizaciones estudiantiles, los estudiantes exigían mayores medidas para el cuidado de la salud mental, ¿consideras que la universidad y los profesores se preocupan de la salud mental del estudiantado? Si es así, ¿de que manera?

Javiera: La verdad es que yo no tengo tanto conocimiento con lo que ha implementado la universidad con lo de salud mental, yo tengo una compañera que se comunico con el proa, y le hicieron sesiones con el psicólogo y me dijo que le sirvió harto, entonces por lo menos en ese sentido creo que igual se están preocupando, no conozco más allá, no se sobre otros compañeros que se hayan acercado a ese programa y respectos a los profesores, algunos si y otros no, por ejemplo, yo he tenido hartos profesores que son relativamente jóvenes, que son muy simpáticos y se preocupan mucho por la salud mental de los estudiantes, si uno tiene un problema, uno se lo puede informar y te ayuda, muy flexible con las entregas, con los trabajos como dije antes, con todo eso y tampoco te da más allá un consejo de amigos porque según yo no podría hacer eso, porque igual es un profesor y hay otros que claramente son más a la antigua entonces, no se preocupan, pasa como a un segundo plano pero nunca he tenido como una situación violenta con un profesor que no entiende, la verdad es que si, me acabo de acordar, hay una profesora que hace un ramo para primero, la cual no le importa si uno entrega algo atrasado, esto es algo que le paso a una amigo, que el tiene muchas responsabilidades porque el tiene un hijo y no entrego un trabajo en el plazo y lo entrego la semana después, el explico y la profesora le dijo que no iba aceptar, que se fuera porque ella no iba aceptar trabajos atrasados y mi amigo me dijo que se sintió humillado por la profesora, obviamente porque se lo dijo al frente de todos los estudiantes que estaban en la sala y yo me acuerdo cuando tuve clases con ella en primero, no me gustaba tampoco su actitud, su actitud siempre fue muy petulante ante la gente, no le interesaban las situaciones externas a los estudiantes, como que para ella los estudiantes solamente tenían la vida universitaria y no importa lo que hay detrás de, entonces esa es como la situación más puntual que he tenido con un profesor o profesora de la academia que no esta preocupado para nada de la salud mental de los estudiantes, solo quiere que cumplan con los requisitos de su ramo y nada más.

Francisca: Ya, entiendo, bueno esto ya medio me lo contestaste pero ¿además de la Universidad hay otra actividad en tu vida que te parezca más demandante?

Javiera: No, lo que dije antes, al principio de mi vida universitaria fue cuidar a mi hermana, sobre todo en pandemia que yo fui la que vio principalmente a mi hermana porque mi mamá seguía yendo a trabajar ya que ella trabaja en la salud pública, trabaja en un hospital así que ella seguía yendo al trabajo entonces yo me preocupaba de que mi hermana entrará a clases, poner todas las cosas, ayudarla a estudiar, eso fue principalmente lo más demandante que he tenido a parte de la universidad, cuidar a mi hermana, ayudarla a estudiar, después dejarla en el colegio, ir a buscar, después en el

2019 la llevaba y la iba a buscar pero aparte de eso, nada más, porque ayudar en la aplicación no, en la aplicación de mi pareja no me parece muy demandante solamente es contestar llamadas y enviar un par de cosas, nada más.

Francisca: ¿en que consiste eso, trabaja como en uber, algo así?

Javiera: No, el tiene un software, una aplicación de facturación electrónica, entonces los clientes que tiene dicen que no tienen folio para hacer facturas o boletas o no les funciona algo se la aplicación, básicamente eso.

Francisca: Ya, entonces ¿tu más que nada lo ayudas?

Javiera: Si, es una ayuda, no es otra cosa.

Francisca: Ya, entiendo, ¿Qué impacto a tenido la universidad en tu vida persona?

Javiera: Fue cambiar de una burbuja a algo más abierto, entonces, empecé a dejar de hablar con ciertas personas, básicamente fue por el tiempo, y distancia, porque teníamos vidas completamente diferentes porque mis cercanos que fueron amigos en el colegio se metieron a otras carreras, otras universidades, entonces no teníamos ya muchas cosas en común, no nos juntábamos tanto y básicamente es eso, hizo que cambiará de círculo.

Francisca: Ya, entiendo.

pausa

Francisca: Ya, ahora si, entonces, la siguiente pregunta dice en base a tu experiencia ¿Cómo ha influido la universidad en tu salud mental?

Javiera: No se si fue producto de la universidad o producto de un cúmulo de cosas pero mi salud mental sobre todo yo creo que fue por varias cosas, fue la universidad, estar encerrada en la pandemia porque ahí fue cuando empecé a tener como crisis, lloraba, me sentí inútil, sentí que lo que hacía no servía, sentía que no iba a llevar a ninguna parte, tuve como esas crisis vocacionales que le dicen, no saber si elegí lo correcto para mi, pero fue el cúmulo de cosas que estuvieron pasando además de situaciones familiares que surgieron pero si mi salud mental se ha ido debilitando en comparación a lo que yo era en el colegio, y a no que yo soy ahora, es un cambio súper fuerte, incluso justo el otro día lo estaba pensando porque pasé en la micro, tomé una micro que me llevaba por donde yo estudiaba porque tenía que ir a un lugar y justo tomé esa micro que nunca la tomo y no se porque la tome pero justo pasé por afuera y como que vi un cambio en mi, como que ahora soy una persona muy diferente a lo que era, ahora tengo muchas preocupaciones en la mente, no estoy tan alegre, como era antes entonces si a habido un cambio y super drástico porque yo por lo general era una persona que siempre bromeaba, que siempre estaba alegre, siempre feliz, ahora también lo soy pero en menor medida, pero no se si a sido

completamente por la universidad, yo creo que a sido algo que todas las personas han pasado en sus vidas, pero en sí, si ha afectado bastante porque cuando yo tengo mucha carga académica, suelo tener mucha ansiedad, a mi me pasa que cuando estoy muy estresada, me comienzo a llenar de granos en la cara, de sarpullido, y cosas así, me mareo, me empiezo a sentir mal, tengo mucho dolor de estómago, cuando tengo mucho estrés me pasa eso, en primero por ejemplo, como fue el cambio, como te dije, como te he dicho todo el tiempo, el colegio a universidad, para mi fue un cambio súper fuerte, me acuerdo que las primeras evacuaciones tenía que dar una prueba y yo no me sentía muy preparada para dar la prueba, entonces yo iba en la micro, me comencé a marear, estaba muy estresada, había dormido muy poco, y me tuve que bajar y termine vomitando en la calle y eso me paso ese año como tres veces, en pandemia también me ha pasado y últimamente no porque se me ha regularizado, supongo, pero ahí si tuve como mucha presión y me afecto mucho en la salud mental ese cambio.

Francisca: ¿y eso te pasaba solo cuando ibas a tener evaluaciones?

Javiera: Cuando tenía mucho estrés, cuando tenía muchas cosas que hacer para la universidad, me pasaba, o también cuando tenía estrés por otras situaciones que surgían que eran a parte de la universidad pero principalmente siempre fue por evaluaciones.

Francisca: Ya entiendo, dentro de lo mismo ¿Qué significa para ti, la carga académica? Y como la definirías. Tu carga académica.

Javiera: La carga académica, yo la defino como los textos que nos dan para leer, las evaluaciones, yo siento que hay mucha carga académica cuando hacen muchas evaluaciones seguidas, en un periodo de una semana o de dos semanas, hacen muchas evaluaciones o nos dan muchos textos para leer pero esto es algo que yo ya lo tenía en mente porque si entro a estudiar sociología tengo que saber que voy a leer mucho, pero como yo no estaba acostumbrada a leer tanto, para mi fue mucha la carga de empezar a leer un texto para un ramo, un texto para otro, un texto para otro y eran para la próxima clases entonces tenía que terminar leyendo cuatro textos en una semana, y yo antes ni hacía eso, además son textos que uno no puede leer así nomas, tienes que tener mucha concentración, no puedes estar en cualquier lado leyéndolo, tienes que estar muy enfocado en eso, tienes que tener mucho tiempo también, mucho tiempo libre para poder releer todo lo que entregan los profesores. Hay profesores que te piden tres textos para la próxima clase, entonces para mi eso ya empieza hacer mucha carga, y a veces son textos de redundan en lo mismo entonces podría seleccionarlos un poco mejor.

Francisca: Entiendo a lo que te refieres, ¿Cómo sientes que ha sido tu desempeño académico a lo largo de la carrera? Si pudieras definirlo por años sería mucho mejor.

Javiera: En primero siento que fue inesperadamente bien, me acuerdo que de la primera nota que nos dieron, yo me saqué como un seis y algo y tengo esta mala manía de compararme con la gente, siempre he tenido eso, soy muy competitiva, últimamente soy competitiva pero conmigo misma, entonces por lo menos ha ido mejorando un poco pero recuerdo que tenía unos compañeros que decían cosas muy geniales, muy interesantes cuando empezaban hablar con los profesores, cosas que yo no entendía, no sabía nada, entonces yo me sentía muy apartada de ese mundo de conocimiento porque no tenía ni idea de a qué se referían cuando empezaban hablar de Marc o de otras corrientes filosóficas, yo estaba muy alejada de eso, entonces cuando me entregaron esa nota me sorprendió que me haya ido mejor que a compañeros que según yo tenían mucho más conocimiento y probablemente tenían más conocimiento y puede que yo haya tenido mejor disciplina y haya estudiado mejor lo que dijo la profesora, más que otras cosas pero en primero fue muy bueno; en segundo fue también muy bien, en tercero el primer semestre fue bueno, el segundo semestre fue malo, porque el segundo semestre de tercer año empecé a tener muchos problemas en la salud mental y aparte empecé hacer otras actividades que eran aparte de la universidad, además de que se junto esto de que ya estaba chata de no poder salir, normalmente, no poder hacer mi vida como antes, también empecé a trabajar en ese tiempo, entonces decía como, ya da lo mismo, después veo las clases grabadas, y eso me afectó demasiado en el desempeño académico y ahora en cuarto también, he estado muy baja, muy desanimada haciendo las cosas, igualmente las hago pero muy muy desanimada.

Francisca: ¿Y eso a que lo atribuyes?

Javiera: Yo creo que es un cansancio acumulado, como te dije la carrera no la veo como mi pasión así como algo que me interese mucho estudiar a Marc o a X autor que nos hacen leer, de hecho no me gusta a veces leerlo, cuando me interesa un texto, lo leo, lo encuentro súper entretenido, la materia me encanta pero por lo general encuentro que es muy monótono todo. Como que siento que la materia que me están pasando ahora la vi antes, y la vi antes, y la vi en otra clase y esta todo ligado y a veces ni siquiera llegamos a conclusiones diferentes o más interesantes sino que siempre es lo mismo, como un alargue muy no sé, siento que los profesores podrían cambiar las mallas, poner autores más recientes, como te dije tenía un profesor que es joven que ya no está trabajando en la universidad, se fue a otra región, él nos entregaba textos que le exigían por el ramo que él

estaba dando pero también nos hizo leer a autores más contemporáneos, y era mucho más interesante porque sabemos que no estamos estudiando una teoría que ya está muerta y ya no sirve, entonces este semestre tengo un ramo que es así y de hecho el profe dio la introducción del ramo diciendo que este ramo al final no iba a servir mucho en el sentido empírico, para hacer nuestras investigaciones sino que era algo que nos daban para estudiar, entonces eso me desanimada mucho, estudiar algo que al final se que no, o sea, me sirve leer, me sirve entender esto pero tampoco me dará un uso practico.

Francisca: En cuanto a tu rendimiento académico, ¿Cómo lo calificaría?

Javiera: ¿Actualmente?

Francisca: Si, o en general, como quieras.

Javiera: Actualmente malo, antes bueno, Actualmente malo por todo lo que te he dicho de estar desanimada, de no estar dando lo mejor de mi, que se que puedo dar más, a veces por ejemplo hago un trabajo, lo hago apurada, y lo leo y yo se que hubiera podido llegar a conclusiones más interesantes o poner más datos o decir esto, decir esto otro, estoy constantemente pensando en después de que entrego el trabajo que lo pude haber hecho mejor, para mi es malo el rendimiento, después veo las notas, me saque un seis me saque un esto, un 6.5 por ejemplo pero sigo pensando que si hubiese puesto más de mi parte me hubiera ido mucho mejor.

Francisca: ¿Pero lo sientes malo en relación a tu...

Javiera: A mis expectativas. Y en otros ramos *Pausa* Y respecto a otros ramos, por ejemplo, sociología tiene mucha estadística, en eso mi desempeño siempre a sido malo, objetivamente y subjetivamente malo, porque yo no soy buena con las matemáticas, no se me da, pongo atención *mala conexión* pongo atención en clases pero no se me da muy bien todo esto de la lógica matemática, no, pésimo.

Francisca: ¿siempre te ha costado o ahora en la universidad?

Javiera: Siempre, de hecho yo me metí a sociología pensando en no tener tanta tanta matemática como otras carreras y después me encuentro que tengo mucha estadística. Cuando entré a sociología pensé que no iba a tener tanta matemática ni esto, pero al final fue lo contrario, tiene mucha matemática pero siempre me a costado, de hecho desde que soy muy muy chica, antes en básica, media, siempre.

Francisca: Entiendo, ah ¿Cómo te sientes respecto a tu rendimiento académico?

Javiera: Siento que estoy bajo a lo que puedo dar, como, no estoy dando mi mayor rendimiento, soy consciente de que no estoy dando todo lo que debería dar y lo sigo haciendo pero después estoy constantemente pensando que estoy haciendo las cosas mal

o que no estoy dando lo mejor de mi, entonces eso me genera una preocupación, y por lo general son de una semana, un día que pienso en eso, entonces me frustró pero tampoco lo trato de cambiar, o lo trato de cambiar y no da resultado, entonces como estar en una nube.

Francisca: ¿Cómo es eso?

Javiera: Como saber que esto lo tengo que cambiar, intentarlo pero tampoco lo intento con las mayores ganas posibles entonces estoy siempre repitiendo el mismo ciclo.

Francisca: Ya, entiendo, dentro de lo mismo. ¿Cómo definirías tu salud mental en este momento?

Javiera: Ahora, en este momento que estoy hablando contigo, bien. No he tenido tantos como bajos de animo, problemas como de ansiedad, como de no poder dormir, de insomnio, no he tenido de esto, estas últimas semanas, estos últimos meses, pero hubo un tiempo universitario, tercero como te dije, que si tenia mucho de esos problemas, mucha ansiedad, a veces sentía que yo me despertaba en la mañana, me empezaba hacer el desayuno y sentía que mi mente iba muy rápido y mis manos iban muy lento, hacia las cosas muy lento, y mi mente iba a mil por hora, y era como, todo el día me sentía así, pero últimamente eso no me ha pasado, estoy más estable, yo creo que los cambios de animo los tienen todas las personas serán te su semana, durante el día, entonces no lo veo como una preocupación en estos momentos, uno siempre tiene que estar al tanto de su salud mental y de uno mismo, pero actualmente me siento bien.

Francisca: Ya, ¿y en comparación a tu salud mental antes de entrar a la universidad o de primero ahora?

Javiera: Muy diferente, como te dije, antes de entrar a la universidad y esto que me lo cuestione hace algunos días, yo era una persona cero preocupaciones, no tenía mucho que hacer, mi única responsabilidad era ir al colegio, mi mamá o mi papá conmigo nunca fueron muy exigentes con las notas, porque yo igual tenia eso de que si tenia que estudiar lo hacia, pero nunca tuve la obligación de que ellos me dijeran que estudie o que haga esto que haga esto otro, porque ellos siempre han sabido que soy una persona relativamente responsable que no me tienen que andar presionando para que haga las cosas, entonces siempre fui como cero preocupaciones, era de salir mucho, de ir a fiestas, de estar con mis amigos, actualmente es muy contrario, soy una persona que está constantemente pensando que tiene que hacer esto, tengo qué hacer lo otro, que tengo que mandar un correo, que estoy muy preocupada de lo que tengo que hacer, no salgo mucho, actualmente no salgo con amigos, no voy a fiestas, ni nada de eso, y también tomé esa decisión porque

cuando lo hacía al día siguiente me sentía muy mal, entonces era como un efecto placebo que daba, en ese momento que salía, me sentía muy bien, era muy entretenido, me reía mucho, pero al día siguiente o a los días siguientes era como que sentía algo como culpable, así como uy que dije esto, que hice esto, que no debería haber hecho esto, esto otro, entonces actualmente como que me levanto y me siento mucho mejor porque se que no hice nada fuera de lo que soy consciente, entonces por eso tome esa decisión de dejar de salir como antes.

Francisca: ¿y eso desde cuando?

Javiera: Todo este año.

Francisca: ¿y has notado un cambio desde que dejaste de hacer eso?

Javiera: Si, como te dije ya no despierto preocupada, ni sintiendo culpable ni nada de eso. Además como, con más ánimo, actualmente por ejemplo empecé a ir al gimnasio porque yo constantemente hace unas semanas, hace unos meses He estado muy irritable, estaba como que me enojaba por todo o me ponía triste por todo Y empecé a ir al gimnasio hace muy muy poco, pero como que ahora me siento con mucho más ánimo siento que puedo hacer todo lo que quiero hacer durante el día, me siento con más vitalidad, entonces esos son los cambios positivos que he visto, como que ya no tengo que recurrir a salir para sentirme bien sino que ir al gimnasio también me da ese mismo efecto y no es un efecto placebo sino que se mantiene durante el día, se mantiene durante la semana.

Francisca: ¿Ese es tu único hobby?

Javiera: Si, de hecho soy una persona con cero hobby, nunca he tenido un hobby, a veces trate de pintar, traté de hacer dibujos o lo típico, traté de aprender algo y nunca me funciono, siempre dejaba todo botado, ese es un gran defecto mío, siempre me obsesiono con algo, pasa el tiempo, me aburro y lo dejo botado pero este es el único hobby, y de hecho en pandemia también hacia ejercicio, y también me sirvió, pero dejé de hacer, durante este año, o el año pasado pero antes también hacía ejercicio, me servía, el 2020 hice ejercicio todo el años y también me sentía con más ánimo, pero ahora que yo creo que el ambiente del gimnasio te hace sentir diferente, te da otra vibra, que hacer actividad física en tu casa solo, así que creo que esto me ha servido más que hacer actividad física en mi casa.

Francisca: Como cambiar de ambiente.

Javiera: Ajá, y como te dije, como no salgo con mucha gente ahora, es como una actividad que me saca de los constantes pensamientos y preocupaciones que tengo

durante el día, e ir al gimnasio me di cuenta que cuando estaba adentro del no pensaba en nada más que hacer el ejercicio y enfocarme en eso.

pausa

Francisca: ¿has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligada hacer algo de la universidad?

Javiera: No, es que como te dije yo no soy una persona que sea de hobby, que sea de que algo me guste o no, entonces, siempre soy de si entro a algo, me enfoco mucho en eso, yo no creo que este bien porque hace que me encierre siempre en lo mismo, o que siempre esté preocupada de las mismas cosas porque es la única actividad que tengo, pero al ser una persona sin hobby no he tenido que abandonar absolutamente nada, tal vez antes juntarme con amigas, ir a tomar un café, no tenía tiempo, o ir a la casa de una amiga que me invito, no tenía tiempo de ir porque tenía que estudiar, tenía que entregar un trabajo pero aparte de eso, una actividad en específico no me ha pasado.

Francisca: ¿Y eso que te genera?

Javiera: La verdad es que no me genera nada, siento que al final tengo que ser como responsable con mis tareas y nada más, y la gente debería entender también.

Francisca: ¿Como es tu vida social dentro del contexto universitario?

Javiera: Bien pero solo con gente se mi carrera, porque en primero yo era más sociable, pero era porque me quedaba en la universidad, en Jamaica y todas esas cosas, y todos saben que la gente toma y todo eso, entonces yo este año no me he quedado nada y la verdad es que cuando yo me quedaba allá conocía más a la gente y me hice más conocidos para no decir amistades ni nada, y eso básicamente, ahora hablo con mis compañeros todo bien pero tampoco conozco mucho a las nuevas generaciones que entraron después de la pandemia, porque no se siento que son más cerrados, por lo menos los de sociología son amigos entre ellos, y yo por lo general estoy en casi todos los ramos sola, no soy de ir, ver un grupo, y acercarme hablar con ellos, soy más tímida en ese sentido, entonces si no estoy con la gente que ya conozco de antes me cuesta un poco entablar las conversaciones, si son para decir, oye tu sabes sobre esta evaluación, como cosas puntuales lo puedo hacer pero hacer una relación más allá, no eso me cuesta, pero en el contexto universitario no me pasa nada, en ir a preguntarle algo a alguien que esta en el mismo ramo que yo.

Francisca: Ya, y la última pregunta nos queda, ¿Cómo percibes a tus profesores, como son a tu juicio el impacto que los profesores han tenido en tu vida y en tu proceso de aprendizaje?

Javiera: Yo encuentro que hay unos profesores que son muy geniales, muy encantaría algún día tener esa dominación de concepto o del habla que ellos tienen, me gustaría llegar a lo que ellos hacen en ese sentido y son como una inspiración para mí por ejemplo el profesor Laurens lo encuentro como muy seco en su área, muy genial y muy inteligente, también hay profesores que no me dan como esa inspiración que por lo general me dan, porque no me gusta como explicaban, siento que hacen su trabajo de una forma muy desanimada y no inspiran a los estudiantes a aprender, como si no les gustará, entonces eso a mí no me gustan esos profesores, no me gusta asistir a sus clases porque al final claramente te entregan el contenido pero te entregan lo que deben y lo hacen como esto es lo que tengo que hacer porque me pagan, no lo hacen como por gusto, entonces eso no me motiva a aprender, pero como te dije hay otros que son como muy apasionados por lo que hacen, y te explican de una forma muy wow lo que hizo por ejemplo *ininteligible* Te lo ponen en contextos actuales, y te hacen un ejemplo con bad bunny, entonces es mucho más cercano, tratan de hacer algo más emocionante para los estudiantes, claro esos profesores, yo después que mi papá le encanta aprender estas cosas, le encanta la historia, le encanta todo esto, los análisis, analizar la sociedad y todas esas cosas, y yo le cuento como lo que dijo mi profesor, entonces eso también lo llevo a otros lugares, lo que ellos cuentan, lo que ellos dicen, lo que ellos explican, también se los empiezo a explicar a otras personas, por ejemplo, comentamos algo y yo termino explicando algo que lo escuché de un profesor, entonces en sí han influido mucho en mi vida, porque en conversaciones o en mi vida cotidiana suelo acordarme de ellos o de cosas que ellos han dicho, o que me han enseñado, entonces por lo general es súper positiva mi visión hacia los profesores que están en la academia, claramente están las excepciones, como en todos lados pero generalmente es una visión muy buena.

Francisca: Entiendo, ¿hay algo más que quieras agregar dentro de todas las preguntas que te hice?

Javiera: No la verdad es que no, está todo súper bien.

Francisca: Entonces esa sería la entrevista, muchas gracias por participar por ser voluntaria y ayudarme en esto.

3. Anónimo

X: Entrevistado

F: Francisca (entrevistadora)

F: Primero te quiero preguntar ¿Cuáles son tus pronombres?

X: Ah, el

F: Em bueno, el objetivo de la investigación es como comprobar si es que la carga académica puede ser o no un determinante en el deterioro de la salud mental del estudiantado y primero te quería preguntar ¿A qué te dedicas?

X: Yo... Se podría decir que trabajo de forma esporádica, usualmente no trabajo cuando estoy como en clases ni ninguna de ese tipo de cosas, usualmente cuando estoy como estudiante, cuando estoy precisamente en clases soy estudiante, cachai? Cuando estamos en el periodo de clases pero cuando no ahí yo me dedico a trabajar, en cualquier cosa, en lo que suceda ahora en las vacaciones igual tengo pensado trabajar

F: Ah ya, pero ¿trabajas regularmente o...?

X: Cuando necesito plata, digámoslo así, cuando necesito plata, a veces trabajo cuando estoy estudiando y ahí se hace muy complicada la cosa pero eso

F: ¿Tienes hijes, hijas o hijos?

X: no

F: Ya, ¿Cuáles eran tus planes, a corto y mediano plazo, al salir del colegio?

X: Mis planes a corto y mediano plazo al salir del colegio, no tenía plan a mediano plazo, el único plan era corto y no era necesariamente estudiar, era trabajar, yo tenía pensado trabajar 2 años como mínimo y de ahí recién ponerme a estudiar

F: Ya

X: Lo cierto es que no resultó porque fui presionado por muchos factores externos, familia y me dijeron “no, entra al tiro, entra al tiro, entra el tiro, entra al tiro” y entré

F: Ya

X: Eso básicamente

F: ¿Solo familia?

X: Sí, solo familia, realmente mis amigos nunca me han puesto ni una presión al respecto

F: ¿Tus amigos?

X: Sí amigos, solamente mi familia es como mi círculo cercano que está como más preocupado de ese tipo de cosas, entonces son como los que más como que me ponen así como ese tipo de metas

F: Ya, ¿Por qué decidiste estudiar sociología?

X: Es la pregunta que me hago todos los días, ay ay, lo cierto es que, como te digo, como realmente como que me forzaron a entrar a algo el primer año luego de salir, entonces fue como que muy... No fue como una decisión que yo tomara a plena conciencia de lo que realmente significa, lo que implica realmente la sociología, no fue una decisión que yo tomara así...

F: ¿Y por qué sociología entonces?

X: Porque siempre me he encontrado como muy cercano a lo que es el ámbito de las ciencias sociales y las humanidades, entonces sociología como una opción genérica por decirlo así de alguna manera, como intentar conciliar tanto lo que me gusta como lo que intentaban... como las expectativas que se tenían de mi por parte de mi familia que era como una carrera que se ganara plata y ese tipo de cosas

F: Ya

X: Sí, mi familia es como que muy metida en ese tipo de hueás y me dijeron, o sea yo pensé básicamente “ya la mejor carrera, por decirlo de alguna manera, dentro de las ciencias sociales es o psicología o sociología, ¿Cuál esta mas relacionada con temas que a mi realmente me gustan? Sociología, listo”

F: Ya

X: Ese fue como el razonamiento detrás de esa opción

F: Ajá, si entiendo, ¿y por qué estudias en la academia?

X: Realmente me gusta este espacio, no te voy a mentir, me gusta este espacio, lo considero un espacio con el que hay una cercanía con los profes que no se da en otras universidades y siento también una cercanía con el estudiantado, el enfoque que le da la universidad a diversos temas como actividades programáticas, cátedras también, me parece bastante interesante en base a todo eso precisamente y porque ya tenía como recomendaciones anteriores de familiares que igual habían estudiado acá...

F: Ya, ¿Cómo definirías tu paso por la universidad hasta ahora?

X: Caótico

F: ¿y por qué?

X: Porque ha pasado de todo, ha pasado de todo realmente como en los años que he estado acá ha pasado... ¿cómo decirlo? Caótico fue lo primero que se me vino a la cabeza pero no sé si realmente lo describiría de esa manera, más bien como algo más diverso que simplemente caótico, lo que pasa es que ahora estamos en un ambiente como más... yo diría que... ha sido enriquecedor, pongámoslo así realmente, ha sido enriquecedor

F: Ya

X: He logrado conocer a gente muy interesante, gente con la cual quiero seguir teniendo contacto después de que me reciba como estudiante (5:42)

F: ¿y por qué?

X: Porque ha pasado de todo, ha pasado de todo realmente como en los años que he estado acá ha pasado... ¿cómo decirlo? Caótico fue lo primero que se me vino a la cabeza pero no sé si realmente lo describiría de esa manera, más bien como algo más diverso que simplemente caótico, lo que pasa es que ahora estamos en un ambiente como más... yo diría que... ha sido enriquecedor, pongámoslo así realmente, ha sido enriquecedor

F: Ya

X: He logrado conocer a gente muy interesante, gente con la cual quiero seguir teniendo contacto después de que me reciba como estudiante por decirlo con una, también con mis profesores he sentido como experiencias, bastante como que me han logrado cómo motivar de cierta manera... porque de nuevo como existe como cierta cercanía, de repente los profes no son necesariamente como solamente están ahí como para las clases, sino

que también como que de repente, no sé si te ha pasado a ti, uno tiene conversaciones de repente con los profes

F: Aja

X: De repente con esas conversaciones, igual como que... te han motivado a seguir adelante de repente cuando estás como muy pal hoyo, como por ejemplo ahora

F: Claro..

X: Entonces ha sido bueno, mi paso ha sido bueno, no ha sido tan caótico... caótico digo de repente, porque igual como que pasan weas feas, pero eso es como que yo creo que pasan en cualquier ambiente, gran parte de la gente de la generación, por ejemplo de cuarto se ha esfumado, por decirlo de alguna manera, no sé si Mónica te conto un poquito al respecto, si la Javiera te conto un poquito al respecto... entonces como que igual...

F: Si... Que son poquitos

X: Si, somos muy poquitos y recientemente se nos fue uno, que fue el Héctor, se nos fue por depresión... yo también estoy pasando como por ciertas etapas y ese tipo de cosas, así que eso no sé si fue respuesta que esperabas

F: Si, lo que sea, con tal de responder es válido... bueno, en términos generales, considerando tu experiencia, y de amigos de otras universidades. ¿Cómo evaluarías el nivel de exigencia que la academia te impone?

X: El nivel de exigencia es de mediano a bajo, en comparación a otras como universidades en las que yo he visto precisamente como estudiantes de sociología, aquí entre el nivel de exigencia, no es tanto tanto tanto como en otras universidades por decirlo de una manera, ahora bien... hay que tener en cuenta que esta Universidad siempre está como más abierta, precisamente conociendo el trasfondo de varios de los estudiantes, la gran mayoría de ellos vienen de ambientes populares y todo ese tipo de cosas, eso significa lo que igual es una carrera que te demanda como lectura, demanda como todo ese tipo de cosas y personas que pueden estar o no trabajando por decirlo de alguna manera, pueden no tener tiempo de repente como para leer ciertas cátedras, entonces en ese sentido, igual la Universidad ha sido bastante flexible, como con varios de esos temas, encuentro yo, por lo menos en comparación a otras Universidades, por ejemplo la Chile...

F: Claro...

X: Cachai, encuentro que la Universidad igual es como más flexible, entendiendo precisamente el trasfondo de varios de sus estudiantes, por eso igual tiene derecho vespertino, tiene trabajo social vespertino, yo igual eso lo considero una iniciativa que realmente me da mucho orgullo decir que mi Universidad tiene como esas carreras para gente trabajadora para los obreros, para los populares

F: ¿Ustedes no tienen vespertino?

X: No, pero si hay otras carreras que sí lo tienen.

F: ¿Pero no tienen porque son muy pocos o porque nunca han tenido?

X: Nunca hemos tenido, según tengo entendido, nunca hemos tenido, yo no me sorprendería yo porque somos muy poco...

F: Bueno ahora como fase 3, vamos a pasar... bueno primero todos alguna vez nos hemos sentido estresados, pero ¿Que considerarías que lo ha provocado en tu casa?

X: Uy uy uy uy, usualmente no me preocupo mucho por mi persona, cachai como por mí por decirlo de alguna manera, pero si me preocupo del resto, usualmente cuando hago trabajo en grupo, soy yo el que usualmente hace como la gran mayoría de esos trabajos, soy yo básicamente el que tengo que ¿Cómo salir para? por eso de alguna manera la otras personas, no tengo ningún problema de eso porque casi siempre a lo que terminó salvando son amigos, amigos, a mi círculo cercano... el problema es que con todo ese tipo de cosas siento una responsabilidad más que simplemente como si siento más responsabilidad de que si estuviera solo haciendo ese tipo de trabajo, porque tengo que salvar otras personas, porque otras personas depende mi cachai, entonces en esta época, por ejemplo, de trabajo y todo ese tipo de cosas, me ha tocado hacer como trabajos grupales y soy yo el que tiene que estar como ahí poniéndole el aguante cachai...

F: Ya...

X: Entonces como que igual... a una persona que estoy intentando salvar en estos momentos me da lata, el Mati por ejemplo, que es precisamente el que te comentaba que es padre, igual sería como interesante, entonces él no tiene como que mucho tiempo para hacer este tipo de cosas, entonces yo le digo, ya no te preocupes mucho de eso, yo voy a intentar terminarlo, intentaré hacer como ese tipo por lo demás... también está el factor de las muchas cosas que tenemos que hacer en el resto de los ramos, no... Igual tengo que salvar ramos yo solo y también me he estado dedicando como a todo ese tipo de cosas, considero sí que la carga está muy mal repartida, por qué no debería ser un golpe tan tan duro a fin de año, debería ser como algo más bien precisamente repartido cachai, como

que muchos profes en la actualidad, tenemos el profesor, por ejemplo, no sé si ¿te comentó la Mónica sobre Raúl Zurzuri?

F: No... ¿Él es el jefe de carrera o no?

X: Sí, él es el jefe de carrera

F: Ya...

X: La cosa es que un saco wea, no te voy a mentir, es un saco wea y el imbécil de mierda en estos momentos está intentando poner 3 notas como en 3 semanas...

F: Ay ya...

X: Entonces como con profesores así de vuelta, con profesores así de imbéciles, obviamente uno se va a terminar estresando, uno se va a terminar como tendiendo la caga, porque tienes que dar tres evaluaciones en tres semanas, por ejemplo...

F: ¿Pero él no les hace evaluaciones antes? ¿Solo todo a fin de semestre? ¿A eso te refieres?

X: Es que es muy desorganizado, un pelmazo, sí, básicamente por eso no nos hace evaluaciones a otras partes que no sea como en fin de semestre, porque está casi nunca en clases, viene media hora atrasado casi todos los días que tenemos clases con él, no no...

F: Ya entiendo.

X: Pero en otros ramos es igual, pero eso ya no se nota como tanto, con profesores que no son tan conflictivos no tenía mucho problema, pero con un profesor como ese, sí tenía varios problemas

F: Ya entiendo... ¿La exigencias universitarias y la presión por el alcanzar el éxito académico han sido o son un factor estresante en tu vida?

X: Sí

F: Ya...

X: Precisamente porque en casa, de nuevo a mí no me importaría nada si estuviera como solo haciendo este tipo de cosas, pero sé que hay un ojo vigilándome, no sé si se me entiende a lo que voy con un ojo vigilándome

F: ¿Pero te refieres a tus profesores?

X: A mi familia, ni siquiera me refiero a mi profesores, me refiero a mi familia, sé que hay un ojo vigilándome en el sentido en el que tengo presión externa desde la casa, por decirlo de alguna manera, como para lograr estar como bien cachai, como que está siempre esa como presión, por lo menos de mi parte, siempre me preguntan de cómo voy... Al respecto pero yo sé que no lo hacen necesariamente desde el cuidado, yo sé que lo hacen

necesariamente como intentando ver si es que como que tienen una visión muy extraña a futuro, piensan que los voy a terminar manteniendo...

F: Ya...

X: Entonces como que para ello es necesario que yo genere ingresos, que yo salga luego de este lugar, por decirlo de una manera, quieren que integre para hacer un sujeto productivo lo antes posible

F: Claro...

X: Y con eso precisamente, tienen que estar como ahí presionándome, presionándome, presionándome, entonces se considera en este caso que la posibilidad de éxito, por decirlo de una manera si hay un factor que me da mucho...

F: ¿Pero solo por parte de la presión que te pone tu familia o por parte tuya también?

X: De repente igual presión de mi parte, no te voy a mentir, de repente igual hay como auto exigencia pero esas auto exigencias son cosas con las cuales yo puedo lidiar porque son cosas que nacieron de mi cachai, son cosas que yo me auto impongo de repente igual eso no es tan sano por decirlo de una manera y eso sí lo tengo claro cachai, que no es tan sano igual autoimponerse cosas de repente, pero para lograr ciertas metas y estos objetivos siento que me ha logrado y de nuevo si nacen de mí y por mí no hay cómo mucho problema...

F: Claro, bueno dentro de lo mismo ¿Alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la Universidad?

X: Mm.. Sí

F: ¿Algo más que quieras decir?

X: Ya sí, sí, sí, voy a intentar explayarme al respecto, aunque todo esto sucedió más que nada durante la pandemia, sabes que ahora que volvimos presencial, como que no me ha dado como mucho ese agobio... pero durante la pandemia yo lo pasé muy mal, me diagnosticaron depresión en aquel momento y digamos que intentar cómo llevar a una carrera universitaria después de que te hayan diagnosticado depresión, después de que estés como... weon, yo estaba como días en cama días, a veces semanas, entonces de repente y muchas veces ni siquiera tenía como ganas de hacer como trabajos, hacer como una de esas cosas y de repente, ni siquiera eran como trabajos como tan complejos, pero el punto es que como estaba de esa manera y tampoco podía realmente hablarlo con el resto de mi familia, que también estaba como esperando algo por decir, si ahora te estás dando cuenta de ciertos comportamientos tóxicos, pero sigue igual, estaban como esperando algo... entonces, con todo ese tipo de cosas, la presión de repente me consumía

demasiado, entonces, de repente como que me encontraba como, no sé a las tres, cuatro de la mañana, terminando casi todos los trabajos que tenía atrasados, por decirlo de alguna manera, porque como no revisaba el PC y lo revisaba como una vez cada a las quinientas como para estudio, entonces como estaba en esa situación... usualmente terminan haciendo todo como que menos rápida y muy así como que muy al lote, igual como que me pusieron varios como... o sea, no les quise decir mucho al respecto a ellos, pero yo pasé esos dos años con la ley del mínimo esfuerzo, precisamente porque todo me estaba agobiando en aquel momento

F: ¿Ellos quienes?

X: Mi familia, mi familia yo no le dije como que mucho al respecto, pero yo pasé todo eso con la ley del mínimo esfuerzo y lo pasé muy agobiado, lo pasé...

F: Claro, tampoco estabas en el mejor momento de tu vida

X: No creo que lo esté ahora tampoco, pero bueno... sí ya no lo he sentido tanto, creo que volver a la presencialidad me ha hecho bien, en ese sentido como que logro... encuentro compañía mis pares al momento del agobio, por decirlo de alguna manera como que no me siento tan aislado al momento de estar realizando precisamente trabajos

F: Ya, pero ¿en qué sentido, en el tema del agobio como dices?

X: Por lo menos lo comparto con otras personas que están pasando por la misma situación.

F: ¿Como que están todo iguales?

X: Sí, por lo menos digo, ok... en esto no soy solamente yo, no es una cosa mía, no es wea mía, no, todos estamos así en estos momentos, así que... no sé si logro encontrar consuelo que sea así, quizás es así de encontrar consuelo, quizás es como esa wea de ponerte a descargar un rato y que después la otra persona igual te cuente como sus descargos, pero es como ya toma ayuda, yo te ayudo a cachai

F: Ya... Bueno, ahora pasamos como a fase más de salud mental, entonces mira... en las últimas movilizaciones estudiantiles, los estudiantes exigían mayores medidas para el cuidado de la salud mental ¿Consideras que la universidad y los profesores se preocupan por la salud del estudiantado? si es así, ¿De qué manera?

X: Depende mucho de que estamos preguntando... ¿Universidad y profesores, dijiste tú?

F: Sí

X: Profesores como te digo, si he encontrado profesores que son como que muy preocupados de sus alumnos, me ha tocado cachai, ahora como Universidad... Nunca me ha tocado y nunca he querido recurrir a los servicios de salud mental que tiene la Universidad, precisamente porque... las historias que cuentan respecto al servicio de salud mental de esta Universidad no son necesariamente muy buenas por decir alguna manera así que nunca he querido realmente recurrir a ellos

F: Ya...

X: En consecuencia, he estado de la gran mayoría del tiempo, atendiéndome cerca de donde vivo y hay cosas a eso voy, no he ocupado los servicios de Psicología en la Universidad, lamento por no darte una respuesta como muy...

F: No, no te preocupes.

X: Los profes son los únicos que se han preocupado por eso y ciertos profes, ni siquiera son todos, bueno, tenemos al pelmazo este, pero tenemos por ejemplo del profe, que son o alguien los tengo en mi corazón, de verdad que a Milton yo los tengo en mi corazón, a ese profe yo lo tengo en mi corazón, lo mismo que Carlitos Palma y a la Javiera, Javiera hace un juegos también sorprende, porque ellos si son preocupados, ellos si me mandan mensajes cachai, me acuerdo que durante la pandemia igual como que la Javiera me intento precisamente como apoyar ese sentido siendo que no podía hacer mucho, si como que de repente me mandaba correos igual "oye cómo estai cachai, que ha sido de tu vida", evidentemente después de revisar la lista de las personas que faltaban como entregarle trabajo..

F: ¿Existía una preocupación entonces?

X: Sí, sentía como cierta preocupación de que ha sido de mí, cosa que no se ve como en todos los demás

F: Bueno, ¿Además de la Universidad, hay alguna otra actividad de tu vida que te parezca muy demandante?

X: Depende ¿Física o mentalmente?

F: Como tú quieras

X: Físicamente cuando me pongo a trabajar

F: Ya

X: Porque trabajar por un sueldo mínimo... tenga la edad que uno tenga, tenga el desgaste físico que no tenga es muy desgastante, intentar trabajar y estudiar es más desgastante todavía, me he encontrado en veces, por ejemplo, en la que repente salgo de la pega por decirlo de alguna manera hasta las 10:00 día domingo, a eso de las 10:00 salir

el día domingo a eso de las 10:00 y weon tengo que como clases al otro día como a eso de las 10:00 también cachai, igual es como un lapso en el cual como que tengo como para ordenar mis cosas, tener como una decente horas de sueño, por decirlo de alguna manera, de preocuparme de todo ese tipo de cosas, pero me encuentro muchas de las veces que cuando llego a mi casa lo primero que llegó es tirarme en la cama y de ahí duermo de corrido hasta que son las 9:00 h y tengo que salir para llegar acá, entonces ese tipo de situaciones encuentro que son desgastantes físicamente y a la larga igual estoy igual te empieza de repente a correr la psique, ya... eso igual de repente como que te empieza como, a hacer desgastante también como psicológicamente, primero lo uno, después viene lo otro, por lo menos a mí me ha pasado, a correrla, así que.. qué puta que tengo que, ¿porque me habrá tocado esta vida? ¿Por qué no fui un cuico que tiene su vida resuelta weon? y tengo que ir a laburar y después tengo que ir a la Universidad weon, como que tenemos la pendiente como que muy para arriba weon cachai y eso

F: Yo creo que todos hemos pensado lo mismo en algún momento

X: Sí

F: Bueno, dentro de lo mismo ¿Qué impacto ha tenido la Universidad sobre tu vida personal?

X: Uy... nunca me había puesto a pensar respecto de eso, nunca realmente me había hecho esa pregunta

F: Piensa en un rato si quieres

X: ¿Pero impacto qué sentido?

F: Sí ha generado algún cambio... en el que quieras, como quieras tomarlo.

X: Me ha cambiado como radicalmente las decisiones que yo tenía en determinados temas, tanto en lo político como en lo eh, como en lo... ¿Cómo decirlo? el tema político no me importa mucho acá, lo mencionó como uno de los temas de los que me causaba precisamente cambio así en la Universidad

F: Pero es válido

X: También está el tema psicológico, también está el tema de que mis amistades han cambiado mucho no... me he podido dar cuenta de repente como ciertas actitudes que tenían como amistades muy antiguas de hace mucho tiempo, que eran como que no, no son como muy, no va mucho conmigo, también me ha hecho darme cuenta de muchas cosas, la Universidad me ha hecho darme cuenta de muchas cosas, de muchas realidades,

de las cuales no tenía conocimiento en su momento, de las cuales... ¿A cómo ponerlo? me ha hecho entrar en contacto con realidades que muchas veces son muy disímiles a las mías

F: Ya

X: Muy disímiles a las mías como que digo de repente, el cabro ese que también te mencionaba el Mati, weon que tiene un hijo, por decirlo de alguna manera y yo no sé, tampoco aparece, no tengo una persona que sabe mucho, también está la Moni que tiene una familia como muy numeraria, ¿Cómo decirlo?... el cambio dentro por lo menos me ha vuelto a configurar la mente, por decirlo de alguna manera, de nuevo como que he aprendido muchas cosas nuevas y eh desechado muchas de mis actitudes que una vez llegue a tener, no puedo decir que todas, pero sí ha desechado varias de las actitudes que en algún momento como que tuve por decirlo de alguna manera, en ese sentido, el cambio ha sido bastante radical, como el que ha generado la Universidad por decirlo de alguna manera, eso

F: Ya, en base a tu misma experiencia ¿Cómo sientes que ha influido la Universidad en tu salud mental?

X: Mal...

F: Ya... ¿Porque?

X: Por los temas ya mencionados antes de que existe esa presión como externa, por decirlo de alguna manera, y que no es algo lo cual yo estuve como del todo, de acuerdo, a veces me siento que fui forzado a elegir esto, no te voy a mentir, a veces siento que fui forzado y como en toda la gira forzosa, muchas de las cosas que realmente implica ello es hacer cosas a regañadientes, hacer cosas regañadientes, hacer cosas, no necesariamente porque te gusten estos, por lo que tú elegiste, por ejemplo de una manera, sino que porque a veces esa presión como externa por decirlo de alguna manera, entonces en relación a eso, me ha hecho muy mal, me... me ha hecho de repente como estresarme muy por las puras, de repente weon me pasaba, son muy poco algunas cosas, entonces usualmente, me ha tocado veces por ejemplo, en las que tengo listo un trabajo como una semana antes de entregarlo porque leí mal la fecha, por decirlo de alguna manera, entonces es como que estoy estresándome, así como que muy por las puras, de repente igual el tema de la pega, de estar como muy cansado y obtener de igual manera como esa presión de que teni que terminar este trabajo, pero estai como muy cansado y queri dormir eso igual como que de repente como que en situaciones así en la que simplemente quiero desaparecer de repente cachai

F: Claro, pero esta presión... ¿Tú me lo dices solo como externo desde tu familia hacia ti?

X: No también hay un tema mío que de repente como que me autoexigo demasiado

F: Ya...

X: De repente igual hay un tema como de auto explotación metido entre medio, usualmente es wea mía, usualmente es paranoia mía, de repente como que yo digo así como que no está wea está mal, me voy a sacar cuatro así como con esta wea de repente y pum un 6,5 así como muy de la nada cachai y es porque igual como tengo muy poca confianza en mí mismo a pesar de todo, entonces realmente como que dudo absolutamente hasta el propio conocimientos, intento como siempre como intentar como... "No, esto está mal, hay que mejorarlo", "esto está como muy débil, hay que reforzar este punto por decir alguna manera", entonces como que igual me autoexigo de repente y me autoexigo cómo eso, si hay un factor como externo e interno

F: ¿Cómo definirías tu cara académica? y ¿Qué significa para ti la carga académica?

X: Definiría que mi carga académica es media, no es ni tan relajada... ni tan como... no es ni tan relajada ni tan cargante, por decirlo de alguna manera...tengo 5 Ramos, no tengo más, no me quiero cargar más, el año 2021 cometí el gran error de hacer 7 cursos, intentar hacer 7 cursos y salió muy mal

F: ¿Te echaste ramos?

X: Sí

F: ¿Y los tomaste después?

X: Sí

F: ¿Y actualmente estás solo con ramos o estás con la tesis igual?

X: No, estoy con ramos

F: Ah ya, solo con ramos

X: Sí, próximo año la tesis, no me lo recuerdes porque no me gusta... y eso sería como mi carga académica como medida realmente... como te digo, ni tanto, igual es una decisión que he tomado yo por decirlo de alguna manera, de no como exigirme tanto porque si te exigí mucho te vas a terminar comiendo los pelos y no... así que sí que se amen, lo que yo considero que es carga académica... son las exigencias, son las exigencias de contenido que puede tener a llegar un curso, para mí eso es por lo menos, lo que es la carga académica, eso es como resumido aunque si bien hay que hacer una pequeña diferencia, de mi yo no tendría ningún problema con que sea como cuatro pruebas a lo largo

del semestre y que cada prueba valga no sé un 30% o un 20%, a tener dos pruebas que cada una valga el 50%

F: Claro

X: Yo prefiero eso porque está mejor distribuida y considero que igual es un factor importante a considerar al momento de definir la carga académica y la distribución de esos contenidos, eso

F: Claro que eso como mencionabas, y que juntan todo para el mismo momento

X: No, no lo menciones de manera directa por favor al director

F: Ya lo dijiste en la entrevista... él no lo va a ver, esto es para analizarlo, así que no te preocupes por eso

X: Ya, estamos bien entonces

F: ¿Cómo sientes que has sido tú desempeño académico a lo largo de la carrera? Si pudieras definir por año sería mucho mejor.

X: 2019 bien, el 2020 como el orto, 2021 como el orto y 2022 una mezcla entre los dos, eso ¿Si quieres que ahonde más en el proceso?

F: O sea, sería ideal.

X: Ya 2019 fue un año, fue un año muy loco, ya fue un año muy loco, pero que para mí estuvo lleno como de no sé hasta las weas como más, como peludas por decirlo de alguna manera, dentro de la Universidad se me hicieron... tal vez sea el recuerdo solamente que el que me queda que ahora me río, pero recuerdo que hasta los momentos como más brigidos, por decirlo de una manera de la carrera, yo los recuerdo como que cómo momentos muy amenos, momentos muy amenos porque estaba como en compañía de gente en la cual estábamos como todos en las mismas y en aquel momento personas con las que aquel momento éramos amigos o bueno seguimos siendo amigos, pero como que en ese año yo me acuerdo que estaba como casi toda la generación en 2019 en sociología, entramos 30, ahora quedamos 10.. 12, se han ido muchos, entre ellos varias de las personas con las cuales yo compartí en el año 2019... debido a que usualmente me encontraba haciendo un trabajo con estas personas, realmente como que no nunca como que... hasta las trasnochadas que teníamos, se me hacía como muy amenas, a pesar de que estuviéramos en una situación así como que muy en la mierda en la que tenemos que estar realizando trabajo a pesar de todo eso las risas no faltaron si de alguna manera, entonces como que si bien tenía exigencia y si bien tenía carga, no las sentía tanto, no la sentía tanto cachai... y entonces yo digo que 2019 fue un año muy bueno, en ese sentido

F: Ya

X: 2020...2021 con todos los temas precisamente de la pandemia que teníamos que estar encerrados en la casa y todo ese tipo de weas, primero que todo no tuve como que mucho contacto con el resto de la gente, no me gusta ocupar el celular mucho como para contactarme, para mí lo mejor siempre va a ser como hablar así como cara a cara y por eso mismo como que de ahí me choco de todo mundo, estuve como que muy aislado en mi propia burbuja y en aquel momento tenía... ahora ya no tengo, pero yo recuerdo que planteé en el año 2020 mariguana, que tenía frascos y frascos y frascos y dos de esos frascos no sobrevivieron como que mucho en mi casa porque yo escapaba, escapaba... ¿De qué manera? drogándome, entonces realmente no fueron años muy buenos aquellos dos... de nuevo eran temporadas en las cuales como que yo no pescaba para nada y después como que los pescados a última hora terriblemente estresados porque tenía que ser absolutamente todo para ayer...

F: Literal.

X: Para ayer literal, si, entonces por eso fueron dos años de aislamiento en los que no los pasan muy bien y ahora el año 2022 he estado como intentando retomar todo eso, sin mucho éxito pero he intentado retomar algunas

F: Pero, retomar... ¿Qué es eso? ¿Cómo el ritmo?

X: Retomar el ritmo, sí retomar el ritmo de la vida que yo tenía en el año 2019, lo he logrado con mediano éxito por decirlo de alguna manera, logré llegar acá a la hora... así que si

F: Da lo mismo

X: Eso..

F: ¿Nada más que agregar?

X: No

F: Ya ¿Cómo calificarías tu rendimiento académico?

X: Pésimo...

F: Ya ¿por qué?

X: Cómo he tenido que lidiar con tanta weas por decirlo de una manera, como que tampoco tengo como que mucho... me he ido desmotivando año por año en el transcurso de esta carrera, entonces como que estaba empezando a pensar cada vez más en lo que es la ley del mínimo esfuerzo, no sé si entiendes a lo que voy con eso

F: Sí, si te entiendo

X: Entonces como he estado, como tan desmotivado para mí... como decirlo, estar presente en clases, no hacer como ciertos trabajos es ya casi un trámite, no siento que

realmente como... no siento como esa, o sea uno nunca va a sentir como del todo como pasión al momento de estar como haciendo ese tipo de cosas, pero ni siquiera como que siento esa motivación como para seguir adelante, bueno... no sé uno siempre va a tener como motivación, pero siento que ya es como demasiado por decirlo de una manera, porque cuando uno está haciendo una cosa que les gusta, ya está bien, voy a tener momentos en los cuales como que va a estar como medio bajoneado, pero después se va a arreglar, pero no siento que realmente como que llegue ese después en este caso en particular

F: Ya... en tu caso ¿A eso te refieres?

X: Sí, sí... no siento que llegue ese después, no siento que llegué como esa motivación, como posterior al momento de estar bajoneado, es simplemente un bajoneo constante... eso

F: ¿Y cómo te sientes con eso? ¿Con tu rendimiento académico?

X: Mal...

F: Ya...

X: Por lo mismo, porque siento que estoy en algo lo que no me gusta, para complacer a gente que no me agrada y no puedo hacer mucho al respecto

F: Ya... ¿Sientes que no tienes más alternativa?

X: Sí... siento que voy a terminar algún día

F: Que salir ¿A eso te refieres? ¿Así como que terminar la carrera?

X: Si, tengo entendido

F: Bueno... dentro de lo mismo ¿Consideras que ha cambiado tu salud mental desde que entraste en la Universidad? ¿En qué sentido en que aspecto?

X: No digamos que me ha vuelto más tolerante a la frustración, solamente que la frustración ha como tomado gran parte de mi vida en alguna manera, entonces como que ya estoy acostumbrado a eso, no es que sea tolerante a la frustración es que ha pasado tantas veces, como que ya no les espero muchas cosas

F: ¿Ya te acostumbraste?

X: Si, ya me acostumbré... entonces eso

F: Claro, dentro de lo mismo ¿Cuáles crees que son las principales variaciones que has visto en tu salud mental desde que entraste en la Universidad?

X: Por todo lo anterior yo diría que estrés, ansiedad, literalmente me diagnosticaron depresión, así que yo diría, no... No es poca motivación, digamos ganas de nada, ganas de no existir... eso

F: Y ¿Cuál crees que son las principales causas de estas variaciones?

X: Creo que ya lo hemos discutido varias veces como de otra manera por decirlo de alguna manera, pero definitivamente la presión familiar, el hecho de que como que están ahí como presentes, por decirlo de alguna manera, y están como que muy obsesionados con que yo sea como una persona del bien según sus propios estándares, no de nuevo... no puedo culpar a los profes, no voy a culpar a los profes de todo este tipo de cosas, tampoco voy a culpar a mis compañeros porque ellos realmente cómo que no tienen la culpa de que yo esté metido en esto por estos momentos por lo menos cachai...

F: Si claro...

X: Quién tiene la culpa realmente de todo este tipo de cosas no son ellos, entonces realmente no los puedo culpar a ellos, ni voy a estar como precisamente como diciendo que ellos son realmente el motivo, algunas veces sí tienen que ver... no, algunas veces si tienen que ver ellos en el momento de cómo decir precisamente cómo definir mi salud mental desde que entré a este lugar, pero a veces es porque... puta también son mi amigos po weon, cachai también son mis amigos y como son mis amigos de repente uno se preocupa cuando les pasan cosas también po cachai, estoy preocupado realmente como por el Mati porque ese weon tiene un hijo, precisamente al que tiene que cuidar, entonces no está todo el tiempo preocupado, a veces que le paso una wea al hijo, entonces como que él está ahí preocupado y yo también estoy preocupado porque weon, es mi amigo... le está pasando algo cachai

F: Claro

X: El Héctor, con el Héctor teníamos como que muchas discusiones de repente al respecto porque se weon, también a ese weon le diagnosticaron depresión, a ese weon le diagnosticaron antes que a mí eso sí, entonces como que con él precisamente como que teníamos conversaciones cachai, antes de que él dejará la carrera se sentía como que muy bajoneado y yo le estaba intentando llamar y él no respondía y esas cosas igual me afectan psicológicamente...

F: Claro

X: Pero no tiendo culparlos a ellos tanto al respecto como de porqué yo estoy mal porque bueno, de nuevo, no es algo que yo quiera pero estos dos personajes sí, eso...

F: Y aparte del factor familia ¿Sería como sólo tus amigos?

X: ¿Qué cosa?

F: Lo que me decías de las principales causas

X: Sí mi amigo... amigos y familia.

F: ¿Has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligado a cumplir con algo de la Universidad?

X: No, o sea es que nunca he hecho como que mucho deporte, entonces no podría considerarlo... ahora que los pienso, si he dejado de hacer caleta de weas, dejar de salir, he dejado de hacer caleta de weas... sí, sí, perdona por darte una respuesta tan apresurada... si he dejado de hacer caleta de weas, yo me acuerdo que con mi grupo de amigos, puta...

F: ¿De acá de la universidad?

X: Sí de la Universidad, de acá los amigos que yo tenía de antes, mis amigos del barrio de ese tipo de weas

F: Ah ya

X: Yo jugaba LOL cachai y era una wea que igual como que era para mí una distracción cachai, estar con los cabros jugando LOL webiando, puteando de repente, weando cachai... en ese sentido jugando, jugando con mis compas, jugando LOL con mi grupito y son cosas que ya no puedo hacer porque estoy como que muy preocupado de estar como rindiendo acá por decirlo de una manera cachai, de repente como que ellos me invitan "¿Oye weon sale su lol?" cachai, y yo estoy como que no, tengo que pasar esta wea, no tengo que leer esto, no que tengo que leer lo otro, aunque a veces pasa el caso contrario, de repente yo estoy con tiempo y yo de repente les digo así como "Oye weon ¿Qué pasa con su ranking?" Y como que ellos me dicen, no tengo que hacer, no que tengo que leerme esto, no que mañana tengo un trabajo... entonces es algo que no es solamente como por parte mía, sino que es algo que yo también veo, como en mis en mi grupo de amigos por decirlo de alguna que hemos dejado de hacer cosas, precisamente porque ninguno de los dos puede hacer cómo calzar los tiempos del otro por decirlo de una manera cachai

F: Sí.

X: Eso... he dejado de ser como muchas cosas ahora, que ahora me doy cuenta weon, muchas cosas usualmente eso porque es como a lo que yo me dedicaba como antes de entrar a esta wea

F: Claro

X: Si

F: ¿Era como tu hobby?

X: No sé si hobby, pero sí digamos hobby, hobby de los videojuegos, webiar con mis amigos

F: ¿Pero tu distracción dijiste?

X: Si mi distracción, era mi distracción

F: ¿Cómo es tu vida social dentro del contexto universitario?

X: Bien conozco a mucha gente, conozco a mucha gente, gente que igual como te digo me ha aparecido como que muy agradable, muy bacán cachai, con la que no quiero dejar de tener contacto cuando salga de este lugar... así que encuentro que mi relación ha estado bien, no soy precisamente una persona que hable mucho pero logró llevarme con la gran mayoría de personas que conozco y casi nunca estoy solo, casi siempre me he sentido en compañía, de nada que decir al respecto

F: Ya, ¿Cómo percibes a tus profesores buenos? bueno eso ya me lo dijiste ¿Pero cuáles son a tu juicio el impacto que los profesores han tenido en tu vida y en tu proceso de aprendizaje?

X: Yo diría en el proceso de aprendizaje donde se ve como más la diferencia, por decirlo en una manera entre los profesores, porque de nuevo por un lado tenemos a la Javiera que era capaz de responderme correos a las 4:00 de la mañana cuando yo le mandaba un correo, y ella ya me lo respondí a los minutos lo cual cachai

F: ¿Eso fue en pandemia cuando estaba preocupada?

X: Sí cuando estaba preocupada, Javierita Cienfuegos, aguante, yo recuerdo que de repente yo le mandaba correos a las 4:00 de la mañana con un trabajo y ella me respondía así como recibido cachai, de repente igual tenía la duda, eso como de la 1:00 de la mañana, y no horario como de trabajo por decirlo de una manera y ella igual se daba la paja precisamente de como responder mis dudas cachai, de estar ahí presente durante el proceso de aprendizaje, lo cual igual demanda tiempo, igual se entiende que no siempre se va a poder cachai, pero igual.. Yo lo tomo en cuenta y para mí es una experiencia que yo consideraría grata por decirlo de alguna manera que siempre estuvo ahí, por ejemplo ellos, en el proceso de aprendizaje, también tenemos la otra cara que es de otro aweonao

F: ¿Solo él? ¿Es como el profesor...?

X: No, igual como que hay profesores conflictivos dentro de la carrera, pero con esos profesores he decidido simplemente juntar lo de la ley del mínimo esfuerzo con decirles que sí a todo para intentar evitar como problemas con ellos, simplemente intentado como que ya... se pasó con un cuatro, su ramo lo pasa no más po y le digo que sí a todo lo que él me diga, si él me dice que está wea está mal cachai yo no le voy a decir, no le voy a discutir, no le voy a debatir, porque... Zarzuri, por ejemplo es muy así "no está wea está mal" y él ni siquiera es capaz de explicarte por qué está mal

F: Ya...

X: Es un verdadero imbécil, pero bueno, entonces, en ese sentido, sí me... hay profe y profe dentro de un proceso de aprendizaje, profesores y profesoras, personalmente de nuevo, basado como en el mismo caso, pero aquí también tenemos que hacer una pequeña diferenciación que un profesor que realmente es conflictivo por decirlo de alguna manera, a veces puede ser muy buena persona... lo que a mí me pasa por ejemplo, es con el profesor llamado Sergio Moscota, no sé si lo ubicas... él hace estadísticas, es un viejo mañoso, pongámoslo así...pero es un viejo que igual de repente como que me ha preguntado cosas personales, así como de qué ¿Cómo estás? que como... como ¿Por qué no has venido a clases? cachai, ese tipo de preguntas él es capaz de precisamente cómo hacerlas, por mucho que sea un viejo mañoso yo igual le tengo quedar como ese, como plus por eso la manera de que por lo menos es como preocupado de los estudiantes,

F: Ya...

X: Eso

F: Listo

X: Ok ¿No saldrá mi nombre verdad?

F: ¿Tienes alguna duda?

X: No, no, ¿no saldrá mi nombre? es la única duda que voy a hacer.

F: No, tranquilo, muchas gracias por tu participación.

9.2. Transcripciones entrevistas (Categorizadas)

1: Mónica

M: Mónica

F: Francisca (entrevistadora)

F: ¿Bueno, supongo que leíste el consentimiento?

M: Sí, lo leí completo

F: ¿Lo entendiste todo o hay alguna duda que tengas?

M: No, ninguna, entendí todo super bien

F: Ya, bacan

F: ¿Entonces... tus pronombres son femeninos?

M: Sí

F: Mónica... mm yapo, empecemos

M: Ya

F: Primero quisiera saber ¿a qué te dedicas?

M: Bueno, soy estudiante de Sociología y creo que solo me dedico a eso, me dedico cien por ciento a los estudios. No estoy trabajando, trabajo como esporádicamente, cuando no sé, verano ponte, cuando tengo más tiempo... porque igual siento que la universidad me

consume mucho así que no trabajo durante el año, por decirlo así.



F: Ya, genial. ¿tienes hijos, hijas, hijes?



M: No





F: Ya, entonces solo te dedicas a estudiar...

M: Sí

F: Bueno, no sé si viste pero el objetivo de esto es ver si es la carga académica o no la que pudiese afectar de alguna manera o generar un deterioro en la salud mental de los estudiantes... y bueno, la primera pregunta dice: al salir del colegio, ¿cuales eran tus planes a corto y mediano plazo?

M: Mmmm ya... yo cuando salí del colegio, que fue el año 2017,mmm... no tenía pensado entrar a la universidad al tiro, como que sabía que me iba a tomar un año. Por ende me tomé un año, que fue el 2018, hice un preu y después de haber hecho preu, dije ya, ahora sí voy a entrar a la universidad, pero, el tema es que yo no quería estudiar la carrera que estoy estudiando , yo quería estudiar psicología, y siempre fue como mi anhelo, estudiar psicología, era como lo que yo quería. El tema es que por temas de puntaje y por lista de espera, nunca quedé en psicología, incluyendo la academia, quedé en lista de espera y Sociología me aceptó al tiro. Entonces también estaba la duda de ¿qué hago?, porque en verdad yo no quería estudiar esta carrera, fue como entro al tiro porque yo sentía que había pasado hartoo tiempo, o sea, un año, igual no es tanto, pero yo sentía que estaba pasando hartoo tiempo y como que tenía que entrar a estudiar al tiro sí o sí. Entonces entré a Sociología que fue como lo que me aceptó, porque igual entraban poquitos. Pero yo creo que eso fue... Siempre quise estudiar sí, nunca fue como fuera de mis planes. 

F: Ya, entiendo. Mmm dentro de lo mismo estaba la pregunta de ¿por qué decidiste estudiar Sociología? Pero.. ya me dijiste que era por puntaje más que nada...

M: Ehh, sí fue más que nada por puntaje  porque, o sea mis papás en ese sentido me apañaron caleta, ellos me dijeron que, si no quería entrar a estudiar al tiro, podía tomarme otro año . Pero yo personalmente sentía que tomarme otro año era como perder el tiempo, porque tampoco sentí que en el preu haya sido como espectacular y haya aprendido como demasiado. Yo en verdad no lo sentí así para nada, eh fue más como un tema de superación, como sí me fue mejor en temas de puntaje... pero aún así no alcancé lo que yo quería, que era Psicología. Y entré a estudiar Sociología como una carrera incógnita, en verdad yo no sabía mucho de lo que trataba, entonces fue como a la vida, fui como a la vida.


F: Claro

M: Así que eso, básicamente.

F: Ya... y cuál fue el o los motivos que te llevaron a entrar a la academia?

M: Tenía una compañera de curso, que ella estaba estudiando Derecho, y entonces ella me había hablado de la academia y en un comienzo igual pensé que era una academia, tipo academia, por el nombre, no que era una universidad, sino que era una academia. Yo dije ah ya, que extraño y le pregunté y me dijo, no, sabes que es super buena, sobre todo ciencias sociales, tiene una mirada super crítica... yo empecé a investigar y dije no.. en verdad me gusta la academia, así que postulé, postulé tanto a Psicología como Sociología, mm no recuerdo otra carrera, pero también postule a Psicología en varias universidades más, como la Alberto Hurtado, la Silva Henríquez, la Finis Terrae, la Diego Portales... y varias ya me cerraron las puertas, porque, como te dije, por tema de puntaje quedé en lista de espera, que a lo mejor era la espera demasiado así que me cerraron , las que me quedaron como la academia, que había quedado en lista de espera como 100, entonces dije ah ya, tampoco. Y sociología era como mi 6° opción, y me aceptaron altiro.


F: Ya.. entiendo... y ¿por qué Sociología?

M: Porque mmm, si bien, como te digo, no sabía bien de qué trataba la carrera, sabía que tenía relación con las ciencias sociales y yo al principio pensaba que podía haber sido como un tipo de rama de la Psicología. Entonces dije como ah mira, no son lo mismo, pero puede que se parezcan... 


F: Suenan parecido

M: Realmente no se parecen en nada, son dos disciplinas totalmente distintas..


F: Claro

M: Pero, a veces se complementan, entonces yo creo que eso, fue mas que nada por nombre ... como ah! termina en gía, yo creo que a lo mejor, puede ser...


F: Mmm.. ya, ahora otra fase como más universidad es ¿cómo describirías tu paso hasta ahora por la universidad?

M: Mmm, yo me considero que soy como un tipo de alumno invisible , por decirlo así...


F: Ya..

M: Porque yo...., o sea, si bien en la universidad me va bien, no me siento un alumno destacado, pero sí me va bien y eso igual es como admirable, me refiero ahora con respecto a los otros cursos porque... cuando yo entré a Sociología entramos como 35 más o menos y actualmente estamos quedando 5, de todos los que entramos. 



F: Ah, son poquitos...

M: O sea somos muy muy pocos y te conocen más que nada por tus trabajos,  entonces ayer me pasó que me encontré con una compañera y me dijo “ah! tú eres la Moni, tengo un trabajo tuyo!” y yo como... ni idea quién era, sabía que era de 3°, pero nunca la había visto... Entonces, o sea yo siento que mi paso por la universidad igual ha sido un poco invisible dar me cuenta pueda destacar en cosas como no sé, mis trabajos.

F: Ya

M: Pero... también lo otro, que lo había visto hace un tiempo atrás, era que yo nunca me he sentido como parte de la universidad  en el sentido de que han dicho como ah es que la universidad es la mejor etapa de tu vida... jamás lo he sentido así


F: ¿Por algún motivo en particular?

M: M... sí, puede ser un poco por la gente con la que me estaba relacionando, si bien tengo mi grupo, como de amigos , varios de ellos ya se estaban como yendo de la carrera, porque no les gusta o simplemente quieren hacer otras cosas. Entonces el grupo se ha achicado mucho y ya ahora los chiquillos ni siquiera los veo, porque estamos todos repartidos entonces ellos están como entre 2° y 3°, yo ya estoy en 4°, estoy casi terminando 4° como entrando a 5° y siento que nosotros, como que eso que teníamos, esa confianza como que se rompió, porque ya ni siquiera hablamos, ni siquiera los veo, como que con suerte nos saludamos y si es que... entonces yo me sentí como sola en un momento, como de verdad voy sola a la universidad y no tengo así como con quién compartir y eso que iba en 4° po, entonces era como... no debería sentirme así a esta altura, pero me sentí la mayor parte del primer semestre porque iba sola a clases , era la única en la sala entonces era como... que lata 

F: Esque igual son 5...

M: Exacto, somos 5

F: Sí.. son muy poquitos... mmm.. oye, te iba a preguntar.. entonces, ¿te gustó la carrera? Porque ya vas en 4°...

M: Mmmm, sí, no es algo que me encante, porque siempre cuando me lo preguntan yo digo no es algo que me encanta, así como la mayoría de mis compañeros, que en verdad querían estudiar esto... pero sí me ha gustado bastante, siento que he aprendido mucho, y también siento que sirve mucho. 

F: Ya...

M: y... y eso siento que es muy valorable, porque antes muchos no sabían lo que era la carrera como tal, así como qué es la Sociología, en verdad es súper complicado como describirla, pero hoy en día han salido como más sociólogos, más sociólogas y la carrera se ha masificado un poco más, entonces siento que ya es como mas accesible, no es tan como X la carrera...

F: Ya... entiendo, ¿como una popularización de la carrera dices tú?

M: Eh.. sí, sí, puedo considerarlo así, porque cuando entré en 2019, igual era extraño, cuando le conté a mi familia, como que en verdad nadie sabía qué estaba estudiando... y seguían confundiéndoelo con Psicología o que era una rama de la Psicología, como el mismo error que yo había cometido... y... ahí yo tenía que explicar que no po, que nosotros veíamos otra parte, que nosotros veíamos la sociedad en su totalidad.

F: Mhm... ya... en términos generales, considerando tu experiencia y la de amigos o conocidos que estudian en otras universidades... ¿cómo evalúas el nivel de exigencias que la academia te impone?

M: M... yo creo que, si bien... o sea yo no sé si en tu carrera será así, pero el otro día estuve conversando con unos niños, porque este semestre tomé un ramo, de Psicología, por un tema de electivo, que es el de Teorías y sistemas psicológicos...

F: Ya



M: Entonces estoy con puros compañeros y compañeras de 1° año, y ellos me comentaban de que tenían exámenes...

F: Ya


M: Entonces yo no sabía si los exámenes eran como de que tú te estabas echando el ramo y tenías que salvarlo... o de que eran obligatorios. En Sociología no pasa eso, yo jamás me he ido a examen...

F: Mm ya..


M: Entonces no sabía si era como a nivel universidad o por cada carrera, y a lo mejor me di cuenta de que cada carrera tiene su modalidad... por lo menos en Sociología yo nunca me he ido a examen, a excepción de que me esté echando un ramo. Pero solo ocurrió una vez, que fue en primer año y después el ramo lo salvé y ya hasta el momento voy al día.

Entonces si es como nivel exámenes yo puedo estar tranquila  porque, comparado por ejemplo a mis hermanos, que estudian en la UDP, ellos tienen solemne, entonces no tengo que estar preocupándome por ejemplo de las solemnes de fin de año, que a lo mejor yo estaría como mucho peor, pero sí mis evaluaciones valen mucho porcentaje, entonces me ha tocado que no sé po, mmm, sobre todo el año pasado que era pandemia, online... tenía dos evaluaciones de 50%, inclusive un ramo valió 100% entonces era un ensayo de 100%, y si yo me echaba ese ensayo, me echaba el ramo 




F: Wow

M: Entonces eso igual siento yo que fue exigente, pero a lo mejor se puede comparar un poco con el tema de los exámenes, porque puede que los porcentajes valgan menos y por eso te vas a examen, pero yo nunca me he tenido que ir a examen, entonces yo pensé que era la modalidad de la academia, pero al fin yo creo que es de cada carrera o como lo ven. Pero en ese sentido siento que no es tan exigente, sino es por exámenes. 

F: Me parece que Derecho tiene eximición, igual que nosotros.. creo que ninguna otra carrera de la universidad. M... ya.. ahora.. bueno, todos alguna vez nos hemos sentido estresados, pero ¿qué considerarías que ha provocado este estrés en tu caso?

M: M... yo me considero una persona que se estresa muy rápido, muy muy rápido... las mínimas cosas que a mí no me salen como yo quiero me estresa, me estresan y me pongo de mal humor o me pongo a llorar, qué es lo típico, cuando estoy estresada lloro mucho, como que esa es mi forma de desahogarme, llorar mucho. Y yo considero que cuando estoy muy estresada es porque siento que me falta tiempo. 

F: Ya

M: El tiempo creo que es muy valioso, y sobre todo cuando uno está como casi terminando su carrera, como yo me encuentro en este momento, siento que tengo, o sea, actualmente siento que me encuentro con mucha carga académica porque, si bien tengo 5 ramos, dentro de esos 5 ramos está la tesis, que tengo que aprobar este año; cosa que antes se hacía en quinto pero ahora se cambió cuarto. Entonces yo también estoy con seminario de grado, pero lo mio es tesina, y ahora a fin de año, la segunda semana de diciembre tengo que dar examen de grado . Y eso para mí en este momento, eh.. ha sido muy angustiante, estoy estresada, me siento estresada,  y bueno, hace unos días igual como que me descargué, y tuve ahí como que descargarme de alguna manera porque sentía muy abrumada y aparte porque tengo que responder los otros ramos y porque tengo notas igual. Entonces eso para mí es estresante que muchas veces, si bien no, no estoy diciendo que sea como culpa los profes, pero a lo mejor siento que no deberían tirar lo que es como tesis junto con otros ramos, porque siento yo que tú no puedes como concentrarte en ambas cosas sabiendo que tu tesis es tu trabajo final y es como lo más importante. 

F: Claro...

M: Entonces eso me pasó a mí, ahora más que nada, porque estoy como a una semana de entregar la tesina completa y me faltan varias cosas, entonces el tema del tiempo es como “¿de dónde saco tiempo?” cuando tengo que ir a la universidad igual, tengo que responder en mis otros ramos, tengo que llegar a mi casa... tampoco es como que viva tan cerca de la u, me demoro como 1 hora. Es tiempo, tiempo que es como tiempo perdido después que ya de dónde saco para poder terminar mis cosas.



F: Claro sí... ¿aparte de la universidad tienes algún hobby? Como para desestresarte o distraerte

M: En verdad como que como lo típico, a lo mejor cuando estoy muy estresada pongo una serie que me gusta, como que me gusta mucho, salgo con mis amigas, como de verdad, no sé, me siento tan abrumada que es como “por favor salgamos porque no puedo estar en mi casa” pero aparte de eso como que no hago ningún deporte, no pertenezco a ninguna




asociación o corporación... em... esa es mi forma como de desestresarme según yo...







F: Ya, entiendo... bueno, dentro de lo mismo... ¿la exigencia universitaria y la presión por alcanzar el éxito académico han sido un factor estresante en tu vida?

M: Ehh.. sí, yo yo me considero que sí  porque viéndolo igual, viéndolo como todo actualmente mhm siento que, si bien, como te decía, me va bien en la universidad... puede que me haya acostumbrado un poco a lo que era como tener buenas notas. 

F: Mh ya..

M: y el hecho de tener una calificación que yo consideraba que no debía o no estaba como para el trabajo que yo hice, me estresaba porque era como pucha, no sé, di lo mejor de mí en este trabajo, que yo consideraba que tenía como tal rango y al final el profe no lo consideró así y me puso una nota más baja   

F: Ya..

M: Entonces eso me estresaba, que era como pucha que lata, yo como estuve no sé, días en este trabajo y no me fue como yo quería . Pero después yo pensaba, así a mí misma y decía como... bueno en verdad la universidad se trataba así, como no siempre vas a tener como las mejores notas mm... lo lo que yo considero es que yo me sienta bien con lo que yo di , o sea, si yo me sentí bien con lo que di, dije ya, este trabajo lo hice bacán, y bueno tuve esa nota, bacán también... pero sí, la exigencia a mí me estresa mucho porque siempre quiero alcanzar el nivel mayor...  

F: Claro

M: no siempre es así pero trato...

F: Ya... bueno el otro decía “¿alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la universidad?” pero al final como que me lo respondiste igual

M: Sí

F: No sé si ¿quieres agregar algo más?

M: Mmm... no, no... por lo general siempre digo que estoy estresada por la universidad, como que mi nivel de preocupación es como la universidad 😊

F: Mm ya..

M: Porque es en lo que más me concentro po, como te decía yo no trabajo en las... como en el año, sino que a fin del año busco pega y trabajo en el verano

F: Claro

M: pero, durante el año como que mi preocupación es plenamente la universidad, tratar como de dar mi 100%

F: Ya, entiendo... ya mira, en las últimas movilizaciones estudiantiles los estudiantes exigían mayores medidas para el cuidado de la salud mental ¿consideras que la universidad y los profesores se preocupan por la salud mental del estudiantado? si es así, ¿de qué manera?


M: Emmm... yo considero que sí se preocupan, pero a lo mejor.. no como deberían preocuparse, como en un 100%. Yo, por ejemplo, este año en particular viví una situación difícil como familia, que me llevó a buscar ayuda en la universidad. Había ido yo al al... ¿cómo se llama?, al CAPS creo que es...

F: Mhm, sí

M: el de la universidad... ya, entonces yo fui y le comenté a la niña que estaba por delante, “mira yo tengo como... me siento así y asá” ella me dijo que la universidad era como tipo asociación de bajo recurso de baja complejidad y entonces ella no me podía ayudar como tal sino que ella me tenía que derivar como a otro lugar, que tiene como convenio con la universidad...

F: Ya..

M: y que ahí me iban a poder ayudar, y yo desde ese entonces, desde junio, estoy con psicólogo online de la universidad mayor, que son niños que están haciendo en la práctica en el CAPS, estudiantes igual, entonces se demoraron como un mes más o menos en llamarme, cuando la niña me dijo que me iban a llamar como en 2 semanas, a la semana... entonces yo pensé que ya había sido la cosa, como no me dijeron nada, ni un mensaje y

después del mes me contactaron y después ya empezamos con las sesiones. Me han hecho bastante bien, súper bien diría yo, pero eso fue como el tema, porque la universidad no tiene como una ayuda psicológica dentro de la universidad, como que fueran psicólogos de la universidad, sino que fue exterior... Y yo también cuando se lo comenté a mi jefe de carrera, o sea le mandé un correo... igual fue como en el paro, nunca obtuve respuesta, como que mi correo quedó en el aire... nunca me lo respondió, porque yo tampoco quería comentarle lo que yo estaba viviendo, pero la niña a la cual yo acudí me dijo como "no, es importante que tú le comentes a tu jefe de carrera que tú estás con ayuda psicológica, en caso de que, por ejemplo, tú no puedas rendir una prueba o te haya pasado algo, él sepa". Pero ocurrió que nunca me respondió, a lo mejor no sé si el correo no lo vió o le llegó como spam, en verdad no tengo idea, porque el correo quedó ahí. Entonces en ese sentido yo creo que, por parte de mi carrera a lo mejor, deberían hacerse como más presente... porque yo considero que Sociología sí es una carrera que te exige bastante, donde yo tengo que leer, tengo que analizar, tengo que sacar estadísticas y hacer todas esas cosas... es estresante, estar leyendo como todo el día textos que en verdad no son para nada fáciles, son muy complicados, porque los autores son muy complicados... es como no sé, yo creo que sí, como sí pero como 50 y 50. 


F: Ya, oye y... ¿intentaste algún otro método como para comunicarte con él? como por ejemplo no sé, ir a la escuela o...

M: Sí, bien lo que pasa es que Sarzuri, que él es mi jefe de carrera... es muy complicado encontrarlo, o sea, si no nos responde correos ni a nosotros, un día un profe me dijo como "oye Sarzuri no me ha respondido" y nosotros como "tranquilo, no le responde a nadie, si ni a nosotros nos responde, a usted... como que en verdad va a quedar ahí su correo", entonces encontrarlo en la universidad es muy difícil, no muy difícil y como que todos opinan lo mismo...

F: Ahhh ya...

M: así que en verdad después dije como ya no importa, como tampoco quiero andar ventilando mis problemas como a toda la universidad, que no quería eso... mm... al final quedó como ahí eso, en verdad yo creo que nunca se enteró pero con la ayuda psicológica que me brindó, que es lo del CAPS, puede como sanar varias cosas así que en este momento igual me encuentro bien, con respecto a eso...

F: Mm ya.. que bueno... emm.... ah bueno esta decía que “además de la universidad si ¿hay alguna otra actividad en tu vida que te parezca muy demandante?”... me dijiste que te dedicabas solo a la universidad, pero igual si es que quieres agregar algo..

M: Mmm.... no en verdad, yo creo que eso nomás. En mi casa igual somos hartas personas, pero y cada uno se divide sus tareas igual, pero nunca he sentido que estar mi casa haya sido algo demandante, así como “tengo que rendir en mi casa” en verdad no... Mis papás son super apañadores en verdad con nosotros, yo tengo cuatro hermanos más, así que somos bastantes y estamos tres en la universidad... eh... así que igual todos comprenden cómo es la carga ... no sé po, mi hermano mayor está estudiando Ingeniería Comercial, mi otra hermana está estudiando Tecnología Médica y yo estoy con Sociología, entonces igual cada uno está como en su área distinta.

F: Claro

M: igual comprenden la exigencia, igual ellos sí como están en la UDP, tienen solemne, entonces a lo mejor por esa parte yo como que no entiendo mucho porque nunca he tenido una solemne, pero a lo mejor y ellos tampoco han tenido porcentajes como los que tengo yo, que son como 50%, el 60% y es como... son altos

F: Mhm

M: Pero eso...

F: ah! te quería preguntar si estás con beca, con gratuidad, con... ¿si pagas la universidad?

M: con gratuidad

F: Ah ya.. entonces la ayuda psicológica también es gratuita supongo

M: sí exacto, sí... por eso mismo yo busqué en la universidad a ver si podía, y obviamente es gratuita, la estoy teniendo desde junio, online

F: Mhm

M: igual me ofrecieron como la modalidad, si es que yo le quería online o presencial

F: Mm ya..

M: pero por temas de tiempo online preferí

F: Ya... entiendo... emm... ¿cómo definirías tu carga académica?

M: Mmmm, yo... bueno, yo creo que igual es normal que a fin de semestre se hace como más carga académica, uno siente que tiene como más carga académica porque está cerrando como varias cosas. Eh..., por lo general igual siento de los profes tratan como de no tirarnos todas las cosas última hora o por lo menos con los profes que yo he tenido este año han sido así, como que ellos igual nos están preguntando constantemente como “¿cómo están de carga académica?” o “¿cómo con los otros ramos?”, como para ellos saber un poco dónde situar o dónde situar la siguiente prueba... lo otro que... lo que sí pasó este semestre es que, yo creo porque igual tuvimos como varios feriados este semestre, sobre todo como los lunes, yo tenía un ramo los lunes donde perdi bastante clase y los miércoles también, porque el profe tiene una hija y tiene una responsabilidad, entonces muchas veces se iba antes de clase o no llegaba... entonces igual perdí varios miércoles y ahora nos vemos como “afligidos” por decirlo así, porque está todo junto porque, no sé po, aparte de la tesis, que hago propia, porque no todos mis compañeros están con tesis, tengo que entregar no sé, una reseña el domingo, la otra semana tengo que entregar un ensayo como el viernes, el lunes siguiente tengo prueba del mismo ramo.. entonces está como todo como así, y entre medio tengo que leer textos,



F: y avanzar en tu tesis...

M: está todo muy junto y eso lo que yo te decía que como que siento que no tengo tiempo, es como... que mi prioridad en este momento es terminar la tesis porque tengo que tenerla sí o sí el martes como primer borrador, y en verdad si me falta, me faltan varias cosas como lo es el análisis, que es lo más complicado... entonces estoy en el análisis todavía, tengo que sacar las conclusiones y tengo que arreglar varias cosas dentro del marco teórico, metodológico, que son, cosas igual chiquititas pero que demandan tiempo... y mi prioridad en este momento es eso, pero también tengo que rendir en los otros ramos, entonces es como... ¿cómo lo voy a hacer?

F: Mhm

M: así que eso más que nada, pero en general los profes de la carrera son apañadores en ese sentido, siempre están preguntando cómo te sientes o cómo están con carga académica y así



F: Ah ya...

PAUSA

F: ya, la siguiente es ¿ como sientes que ha sido tu desempeño académico a lo largo de la carrera? Defina por año...

M: bueno cuando entré a primer año siento que mi desempeño académico igual fue adaptación, yo lo tomo como adaptación, porque obviamente nunca había entrado a la universidad antes, para mi era algo nuevo... entré a una carrera que igual en su momento no me gustaba... entré cómo a estudiarlo porque sí, igual estuvo siempre la opción de salirme como si es que no me gustaba, pero soy de esas personas que si empieza algo, tengo que terminarlo, no me gusta dejar intermedio, entonces si entre a Sociología, la termino, como sea... obviamente ya me ha gustado durante... ya voy en cuarto po, pero en su momento no me gustaba entonces ya bueno, entré a primero... igual me costó bastante siento yo, como em... ciertos ramos, incluso en primer año me eché un ramo, que fue el primero que fue este, "Chile y América latina"


F: Ya...

M: ya, me lo eché, me lo eché con un 2.7 más encima, fue como en verdad me fue muy mal, y después de eso, en segundo año ya me tocó online, que fue el 2020




F: Mm ya..

M: y siento yo que ahí como que empecé como a mejorar...

PAUSA

M: y bueno te estaba contando que en segundo año me tocó online, así que.. ahí como que no sé, puede ser que empecé como a tener mejores notas pero en verdad es porque creo que aprendí lo que era estudiar así que empecé como a leer mejor los textos, o a comprenderlos mejor, no lo sé... igual a final de año del primer, de primer año, había un trabajo me acuerdo que yo tenía que salvarlo sí o sí sobre 65, porque si no me iba a echar el ramo, y yo estaba súper complicada porque fue como pucha en verdad ¿cómo lo hago? y resultó que en ese trabajo tuve un 7 y fue como chaa, me salvé, me ultra salvé. Entonces a lo mejor fue algo propio, que yo pensaba que si yo no hacía los trabajos con mis compañeros me iba a ir mal porque yo siempre me consideraba que yo era como...no, no quiero usar la palabra como tonto, pero yo era como más no sé como es la palabra, como que me costaba entender las cosas más, me sentía más inferior a ellos 

F: Ya... y de vuelta ya

M: no sé, sentí todo primer año eso, como demasiado inferior a ellos   porque ellos de verdad les gustaba la carrera, ellos la comprendían y yo no... y me sentía así como todo el año. Era más que nada por eso, porque como a ellos les gusta la carrera, ellos sabían a lo que iban y yo no, yo no sabía. Eh ya, en segundo año me empezó a ir mejor, tercer año fue el año que igual me fue muy bien, entonces ahí como que empecé a decir como en verdad, a lo mejor soy buena para lo que estoy haciendo, porque lo veía reflejado en mis notas, en mis trabajos, los profes igual, como que mis trabajos los usaban para hablar en los otros cursos, entonces igual era, como en verdad a lo mejor sí soy buena estudiante y... este año que me tocó presencial, que a lo mejor era como la prueba de decir como “ya a lo mejor fue bien porque fue online”, igual era como más accesible, pero no, el primer semestre me fue bastante bien, tuve buenas notas y este semestre, hasta el momento igual no me ha ido mal así que yo creo que fue primer año el tema de la adaptación y empezó como a ir bien, pero considero que igual me va bien en la universidad, no... no me va mal .

F: Ya, y esta sensación que me describías en primero como de que te sentías como... que te costaba entender, eh... ¿por qué era? ¿a qué se debía? ¿esto lo habías sentido antes en tu colegio o algo así?

M: yo creo que era por mi colegio, yo por ejemplo soy de puente alto, si bien puente alto es muy grande, yo vivo como más tirado para el lado de la florida. Entonces... mi núcleo o mi rutina era como del colegio a la casa, de la casa a la casa de mis amigas y ese era mi círculo

F: Ya...

M: El resto como que en verdad no me interesaba más allá po. Mi colegio tampoco era muy politizado que digamos, no sé, yo nunca vi como nada de marchas, nada de pensamiento crítico, era demasiado cerrado; y cuando yo llegué a la academia para mí fue como un mundo que se abrió, te lo juro, estoy viviendo otra etapa de mi vida, una etapa que yo jamás había visto y ese choque para mí fue muy cuático, muy cuático. Porque dentro de mi colegio todos ellos también muy reacios, como a que uno se manifestara y a los profes que se manifestaban los echaban del colegio, entonces nosotros no entendíamos mucho eso. Me acuerdo que cuando iba en segundo medio había un profe que era bien revolucionario y él estuvo nosotros como cuatro meses y se fué, nos había dicho que se había ido por un tema

de que le iban a pagar mejor en otro colegio pero después comprendimos que era porque él quería hacer cosas que el colegio no lo dejaba.

F: Mmm... ya, entiendo

M: Entonces después de eso llegó otro profe que había estudiado en la academia, había estudiado literatura

F: Ahh, ya



M: y él también era... se notaba en su forma era, distinto y nos gustaba mucho él y nos llevamos muy bien con él y también po, duró un puro año y después lo echaron, ¿por qué? porque se lleva bien con los alumnos, porque nos hacía pensar.

M: entonces a lo mejor les molestaba que pensáramos, no sé , entonces cuando llegue a la academia fue un choque muy fuerte para mí, como el tema de no haber visto lo que estaba pasando como mi alrededor, sobre todo en 2019, que fue un año bien polémico en muchos ámbitos, entonces fue como ese choque y también por el hecho de que mis compañeros ellos iban... yo sentía que ellos sabían a lo que iban, porque yo me acuerdo que el primer día que fue el día de la inducción, yo llegué así como pollito nuevo sin saber a lo que iba, me acuerdo creo que me senté en los primeros asientos y ya, la jefa de carrera en ese entonces empezó como a conversar y mis compañeros como “ya empecemos, debatamos algún tema, hablemos de esto” y yo estaba así como “en qué me metí” “qué es esto”. A mí me carga, por ejemplo, hablar en público, a veces incluso opinar en clase, en el colegio nunca fui como mucho de opinar, si me preguntan, opino, pero tampoco fui como de yo quiero opinar así como “yo” y la cuestión, no. No soy como esa clase de persona, porque me da vergüenza, ese es el tema, me da vergüenza hablar, me da vergüenza como el exponerme; por eso decía que me sentía como un como un ser andante como la universidad y como un ser invisible, un alumno invisible porque yo siento que yo no soy mucho como de destacar... entonces ese día como que todos “ya debatamos sobre las poblaciones, sobre la violencia” y yo estaba como “en qué me metí” “no sé qué hacer”

F: Ya...

M: Entonces como que sentía que si no hacía trabajos con ellos, yo era tonta, porque no entendía nada

F: ah ya... esque fue como un choque de realidad

M: sí, exacto, me sentía como demasiado inferior a ellos porque ellos hablaban de que venían como de estos liceos, sobre todo del centro como revolucionarios y la cuestión, la marcha, del paro y yo jamás había vivido un paro en mi vida, porque en mi colegio como te digo eres chiquitito, de la comuna y no sé, eso para mí fue muy extraño y eso me pasó  y yo consideraba que sino hacia trabajos, por ejemplo, con mis compañeros o con mis compañeras me iba a ir mal y lo viví o sea yo mismo me quería separar dentro como durante todo primer año, pero mi cuenta de que sí tenía capacidad, que sí era capaz de hacer muchas cosas por mi cuenta y ahí fue cuando se me quebró como ese paradigma se puede decir, de decir cómo “no, yo sí puedo, yo sí puedo hacer mis cosas y no necesito un otro para que me diga como “oye si no estás conmigo nos va a ir mal” 

F: ya

M: y tuve que aprenderlo como la fuerza, en verdad, porque igual viví un choque como con unos compañeros, que bueno, ese ya es como un tema personal

F: Mhm

M: y después me di cuenta de que no po, que yo podía hacerlo por mí misma y hasta el momento así ha sido... y mis compañeros igual se dan cuenta, porque yo igual siempre digo como “no hubiera sido por nada que hubiera llegado hasta acá o sea para mi... yo no quería seguir en esta carrera, no me gustaba al comienzo, entonces igual siento que es un esfuerzo como muy grande decir como “ya si llegue hasta acá igual es por algo”, y que si me va bien igual es por algo, así que eso...

F: Ya... entiendo, ¿cómo definirías tu salud mental en este momento?

M: Uy! siento que estoy como en una montaña rusa, a veces estoy bien, a veces me bajo mucho, a veces estoy intermedio y sobre todo ahora como con el tema de la carga académica y de terminar el semestre. Estoy como, como te digo, en una montaña rusa, el día martes llegue a mi casa y, por ejemplo, me puse a llorar porque sentía que ya no podía más con todo, que era como el tema de la tesis y llore y llore mucho, pero luego ya me calme y como verdad puedo darle, tengo que seguir... Ayer estuve todo el día en la universidad, llegué a mi casa como a las 8:00 de la noche entonces estaba cansada, estaba muy cansada, pero aun así tenía que abrir mi computador y ponerme a transcribir porque sino el tiempo no me iba a alcanzar. Entonces sí, en este momento siento que estoy como

en una montaña rusa, como que nunca he estado muy bien pero siempre estoy como no sé, normal y después como que bajo, después como que vuelvo, entonces estoy como así como una curva... 😊

F: claro... y esto ¿a qué lo atribuyes? a que sea así como una montaña rusa...

M: bueno como te decía un poco del tema personal que viví este año fue que mi hermana menor, que tiene 17, le diagnosticaron una enfermedad al cerebro, tipo tumor que tiene, no sé como es una malformación, como en este lado, que se lo descubrieron este año, por mayo... abril-mayo y para nosotros fue un choque muy fuerte, porque en verdad no sabemos cómo se ocasionó... bueno mi hermana está con muchos medicamentos también este momento, entonces eso para mí... me afectó demasiado y fue uno de los motivos por el cual llegué al CAPS, por salud mental... 🙏

F: Claro

M: y aparte del tema de la universidad, que se mezcló todo, entonces yo sentía que no podía con tantas cosas en un año. 😊

F: Mmm..

M: entonces por eso te digo, por ejemplo, mi hermana... ahora en este momento mi hermana se encuentra estable. Porque para nosotros lo más importante es que ella salga de su 4to medio, porque ella pensó que no lo iba a lograr, entonces hace 2 días que salió, mañana tenemos su licenciatura... entonces para nosotros es un logro, un logro muy grande porque ya salió bien, salió con buen promedio, y eso que faltó mucho al colegio

F: Mhm...

M: por el tema de que estuvo hospitalizada... los primeros meses, o el primer semestre obviamente fue muy duro para nosotros a nivel familia, porque tuvimos que ver cómo le hacían muchos exámenes, en uno de esos exámenes quedó hospitalizado en la casa como por 3 días, no se podía mover... entonces para mi, verla así, es un choque muy grande, muy muy grande...b Agradezco un poco el hecho de que estuviéramos en toma, porque en

ese momento me sirvió mucho como para pensar... como a enfocarme y como estábamos

en toma no tenía tantas cosas de universidad, estaba como en el aire



F: Claro

M: entonces podía enfocarme en a mi hermana y terminar mi tesis pero por mi parte

F: ya, entiendo

M: la toma fue útil para pensar por lo menos para mí, entonces el tema de mi hermana yo creo que es el factor principal que me ha pasado este año como a nivel emocional y... si ella está bien, yo estoy bien. Entonces, por ejemplo, si ella decae, todos decaemos con ella... Ella ahora está bien, porque lo que le pasa a ella es que se le paraliza la mitad del

cuerpo, no lo podía mover



F: Claro

M: ella perdía la movilidad, perdía la fuerza y se le dormía la lengua y nosotros pero como “ya pero qué está pasando” mi mamá la llevó a muchos neurólogos, dentro de esos un neurólogo en una le dijo que prácticamente se iba a morir, pero le dijo como “no, sabi que, déjala como que haga lo que quiera porque en verdad si quiere ir al colegio, si no quiere ir... como que déjala por qué lo que tiene ella como que no tiene cura”

F: Mh...

M: y efectivamente no tiene cura, porque ella tiene como... esta masita que tiene, la tiene muy adentro

F: Ahh, ya...

M: si fuera superficial... la tiene como muy adentro, entonces embolizarla o hacer una operación es muy riesgoso, demasiado, entonces lo último que nos dijo el médico fue como que no se podía pero con los medicamentos y con estar monitoreándola cada 6 meses, iba a estar estable porque se supone que mi hermana nació con esto... y no hace nada había desarrollado hasta ahora ya grande.

F: Ahh

M: y el temor más grande que teníamos nosotros era que le diera como un derrame cerebral

F: claro

M: entonces ese fue el tema principal que me ha pasado como este año y más la universidad, sobre todo que, como estoy con tesis... para mí fue algo súper complejo también... En su momento quise dejarla porque dije “no puedo con todo” “no puedo, de verdad que no”... de verdad que no podía con todo, me sentía demasiado abrumada, demasiado angustiada, y por eso llegué como al CAPS, como a decir cómo me sentía... la niña me dijo que necesitaba mucha contención emocional en este momento, demasiada, y por eso digo que en este momento me siento bien, porque las niñas me han ayudado muchísimo, la psicóloga, pero por eso te digo que es una montaña rusa... si bien ahora con el tema de mi hermana estamos estables... no... ella no se ha sentido así, estamos esperando nomas mañana y que es su licenciatura y ya como que termina lo que es etapa de colegio. La tesis es como lo que me acompleja más ahora que es cómo “quiero quiero hacerla bien” quiero dar mi 100%, si que se puede, para poder entregarla el martes y ya después me lo tendrán que devolver para hacer el último arreglo y ahora el 30 de noviembre tendrá que estar como lista lista la la tesis. Entonces igual es lo que te decía... **el tiempo,**
de dónde sacó más tiempo... 😞

F: Sí... ya, bueno... ¿consideras que ha habido muchos cambios en tu salud mental desde que entraste a la universidad?

M: **Sí, o sea no tantos cambios según yo, pero sí cambios, puede ser que en el colegio a lo mejor no existía a lo mejor el factor del estrés, porque yo podía decir como me siento estresada pero creo que nunca lo había vivido, hasta que entré a la universidad sentí lo que realmente era el estrés...** 😞 **como el hecho de que un ojo me tiritara porque estaba estresada, antes nunca la había vivido o el hecho de que no me dieran ganas de comer porque estaba estresada o que me sintiera de mal humor eso no lo había vivido. sí sentí que en primer año para mí el estrés era como “no, estoy estresada” así como “por favor no me hablen”. Y también sentía que era un tema educación, no conocía lo que era el ritmo de la universidad; ahora ya lo conozco, yo sé cuando estoy estresada, porque como que son**
muchas cosas de corrido pero puedo rendir 😊

F: Ah ya...

M: Y... y también considero yo el tema de las horas de sueño 😞, yo por ejemplo no soy una persona que pasa de largo como muchos de mis compañeros, nunca he podido ser así, como de pasar de largo, en verdad yo tengo que dormir, aunque sean 2 horas o 3 horas, pero tengo que dormir. Entonces muchas veces me pasaba que en primer año, o sea no pasaba de largo, pero me queda hasta como las 3 o 4 de la mañana y después tenía clases a las 8:30, entonces me despertaba como a las 6 y ahí tenía que ir en metro, llegaba a la universidad... entonces de verdad sentía como que no estaba haciendo nada, porque no estaba durmiendo, no me sentía bien, pero yo creo que era un tema de adaptación, porque uno ya cuando entiende eso... bueno igual tuve 2 años online, así que tampoco fue como mucho esa rutina, pero este año si me tocó ramos a las 8:30, estoy con ramos a las 8:30 este semestre igual, entonces ya como que considero cuánto puedo rendir diario con mi cuerpo, porque ya está acostumbrado, entonces aunque yo me duerma las 2:00 de la mañana, por ejemplo, hoy día me despierto a las 7 y no despierto como cansada, como que
ya tengo ese ritmo de dormirme tarde y a lo mejor despertar temprano. 👍

F: Ya

M: pero en ese sentido puedo decir que pude descubrir lo que era como la ansiedad, la ansiedad y el estrés... porque soy muy ansiosa también, entonces es cuando estoy como ansiosa igual lo veo, como en no sé, lo he visto que a veces yo no me doy cuenta y siempre estoy como con el pelo así, como así y me estoy como tirando el pelo 😊🙄


F: ya

M: o así no me tiro el pelo pero siempre tengo la cabeza así tratando de como de romperme la cabeza, pero como no sé inconsciente... Pero esas cosas, y yo creo que he descubrí lo que era la ansiedad y el estrés como ante estos años de universidad, aunque ya está como más controlado sí porque no es primera vez que la tengo


F: ah ya, y estás con terapia...

M: y estoy con terapia aparte, que entonces para mí ha sido muy efectiva la terapia porque si no hubiera estado con terapia a lo mejor si hubiera estado muy mal... porque nunca había ido al psicólogo antes, porque nunca me había sentido tan abrumada con tantas cosas...

F: Mhm

M: pero yo creo que lo que rebasó el vaso, por decirlo así, fue el tema mi hermana porque ella es muy cercana a mi, demasiado cercana como... hacemos todo juntas, a pesar de que tenemos diferencia de 5 años de edad 

F: ¿tiene 17?

M: sí, tiene 17, mañana cumple 18 inclusive... para mí es como la que me apaña, yo también, me cuenta sus cosas, entonces cuando vivimos este proceso con ella... para mí fue muy difícil porque muchas veces yo no sabía cómo entenderla 

F: claro

M: porque ella me decía que nosotros no entendíamos lo que estaba sintiendo y nosotros queríamos darle lo mejor para ella o por lo menos mi mamá también lo veía por ese lado, y mi mamá full po, full apañe con ella, en el hospital... mi mamá seca pa todo con ella para todos lados, entonces muchas veces encontrábamos que mi hermana no valoraba eso, no valoraba nada como el esfuerzo que estábamos haciendo... sino que ella encontraba que por qué ella, por qué a ella le tocó esto, porque ella y yo también lo entendía, pero yo también trataba como de aterrizar y decirle como “también tienes que valorar todo lo que estamos haciendo por ti, porque es por ti” o sea como “tú eres el centro de ahora, de todo esto” entonces era como “no pero es que yo no quiero” bla bla bla, entonces fueron como muy complejos esos meses... y por eso también como decía este año por eso mismo tema...

F: Mhm

M: pero ya las psicóloga dijo que ya estaba bien, que ella se había dado cuenta que había avanzado bastante..., entonces como que la sesión ya está como terminada, me quedarían como 2 sesiones digo yo...

F: Ah! ya estás de alta

M: sí ya estoy de alta, me dijeron que había evolucionado bastante

F: qué bueno

M: igual me siento feliz en esa parte

F: Oye, hace cuánto fue... esto fue en mayo... pero a tu hermana le encontraron esto en mayo ¿cierto?

M: En mayo

F: y en junio empezaste con terapia... ah ya entiendo

M: Sí, a mi hermana le encontraron esto como... a ver cómo... los exámenes se lo hizo como en marzo, tuvo los resultados como en abril... mi mamá no había ido a buscar los resultados por un tema de que mi mamá consideraba que no tenía nada, pensamos un momento "puede ser como algún problema alimenticio" como porque mi hermana estaba muy delgada, entonces dijimos como "a lo mejor está dando eso porque no está comiendo bien"


F: Ya...

M: y mi mamá fue a buscar los exámenes un día antes de que mi hermana tuviera neurólogo y ahí mi mamá se dio cuenta de que había algo raro, entonces nos enteramos como porque mi mamá fue a buscar los exámenes un día antes, y ahí supimos todo lo que estaba pasando, porque a parte de eso mi hermana con... con la enfermedad que le diagnosticaron, también diagnosticaron una leve epilepsia, entonces está tomando pastillas para la epilepsia... Entonces han sido muchos cambios que en verdad nunca le vimos venir, sobre todo este año, que igual considero que ha sido un año súper duro para todos


F: claro

M: pero sí, por lo menos con la terapia de la psicóloga me ha ido bastante bien, me han ayudado caleta, me han hecho varias como ayudas, sobre todo para hablar con mi hermana, ahí por el momento que estuve como más mal, me decían como "ya, pero haz esto", o "trata de preguntarle cómo es esto pero de manera como más sutil", bla bla bla... Así que ha sido complejo pero nada que no se pueda superar.


F: Ya, entiendo... mm bueno, igual me la respondiste un poquito pero era ¿cuáles consideras que son las principales variaciones que has vivido en relación a tu salud mental dentro de estos últimos años?

M: **En este año, mi hermana ha sido principal, como a nivel salud mental**  yo creo que mi hermana ha sido lo principal de este año

F: Mhm

M: Eh.. con respecto al... no sé po, a ver si lo vemos como de primer año, yo creo que fue este quiebre como te decía yo, de estar con mis compañeros 


F: claro

M: porque en primer año yo tuve un problema con unas compañeras...  fue un problema bastante tonto, súper infantil en verdad... que fue un hecho de que como “yo no quiero juntar más con ustedes” pero no fue como un hecho “no, no me quiero juntar con usted porque me caen mal” sino que era como “ustedes que no sé, quieren ir a la disco y yo en verdad no quiero ir” y se enojaban conmigo porque yo no quería ir


F: Ah.. ya...

M: entonces eso se formó una pelea, una pelea súper tonta, super infantil, y ellas me decían como “ya pero es que nosotras aceptamos como eres” y yo les decía como “es que tú no me tienes que aceptar, tú me tienes que respetar como soy” o sea, no porque yo no quiera ir a tal lugar voy a ser menos amiga tuya, entonces ellas no, se enojaban mucho porque yo no sé, no quería salir a tomar con ellas o no quería salir a carretes y era como “en verdad no quiero”... como “es mi decisión, si no quiero no me podi obligar”

F: Entiendo


M: entonces eso fue bastante fuerte igual, porque después una de ellas empezó a tener como actitudes super infantiles, nos habíamos tomado una foto como entre todos en la  universidad y la niña como que me cortó y subió la foto

F: Ahh, ya



M: entonces eso a mí como que sí me afectó emocionalmente, fue como pucha que lata, me quedé sola, primer año y ya me quedé sola... 

F: Mmm ya...


M: Y yo a segundo año llegué igual mentalizada de que yo no iba a tener amigos en la

universidad,  porque justo ocurrió que el grupo con el que yo me juntaba, también se juntaba con los otros chiquillos, entonces éramos un grupo grande... entonces si algo se había roto entre nosotras, ellos se iban a seguir juntando con ellas po, pero yo no me iba a juntando con con ellas, entonces ocurrió... pero justó pasó que llegó la pandemia entonces no tuve como el tema de verlas como presencialmente... con una de ellas si me arreglé y me pidió perdón, porque ella dijo que sí había considerado que habían sido como muy duras conmigo, que en verdad yo no tenía la culpa porque si yo no quería ir a un lado como que no me podían echar la culpa si yo no quería

F: Mhm

M: mm... entonces al final una de ellas también se salió de la universidad, porque no le gustó la carrera, ahora está estudiando otra cosa... y con otra compañera, que ahora es mi amiga, seguimos adelante y como que nos unimos demasiado en pandemia, entonces después los otros años fueron como entre comillas más estables, porque lo único que yo consideraba era el tema del estrés, a nivel como fin de semestre, siempre cuando llega fin de semestre uno está súper estresado porque tiene que entregar todo, pero era eso  ... como el primer año fue este quiebre, el segundo y tercero, que fue 2020 y 2021... fue el tema de la incertidumbre igual de pandemia, como de “vamos a salir de esto o vamos a estar por siempre en pandemia” era igual ese el tema  ...

F: Ya... claro

M: también puede ser el tema de estar aprendiendo menos, porque yo siento igual que tengo muchos vacíos académicos, que en verdad ya no siento cómo lo voy a llenar  ... y me di cuenta hasta ahora porque mi profe guía, que es el de la tesis, me dijo el otro día como “oye pero estas cosas tú deberías saberlas, ¿no te lo enseñaron en cualitativa?” por ejemplo, y le dije “sí, pero nunca me enseñaron como éste tema”... “yo no tenía idea lo que era porque nunca me lo enseñaron” entonces me quedo mirando como “pucha que lata los profes porque no te están enseñando lo que deben” y le dije ya... pero igual fue online de otra cosa, es muy distinto a presencial

F: Ah, tú lo atribuyes a que fue online...

M: sí yo atribuyo a que fue online porque 1, siento que había mucho académico y 2 como igual era una modalidad más relajada, hay veces que los profes, por ejemplo, ni siquiera avisaban que había clase o que no había y no aparecían po, y uno se conectaba igual y esperaba, esperaba... y la clase era

F: claro


M: entonces ese año fue como más que nada como el el tema del estrés y todo y bueno y este año el tema de mi hermana y que eso fue lo principal.

F: Claro


M: Pero esas han sido como mis variantes como a nivel salud mental desde que estoy en la universidad

F: Mhm...



M: eso mismo eh... ¿qué impacto consideras que ha tenido la universidad sobre tu vida personal? y ¿cómo ha sido, de qué manera?

M: Muchas veces yo siento que atribuyó muchas cosas a lo que es la universidad dentro de mi vida personal, como que mi vida se basa en la universidad 

F: ya

M: y yo sé que tengo que hacer como ese quiebre o separación de decir como "tu vida no es la universidad, no porque no rindas (como en una prueba) eres mal estudiante o te va mal en la universidad" que es lo que he aprendido también dentro de este ramo que estoy tomando que es "Teorías y sistemas psicológicos" 

F: Mmm

M: era un tema de decir cómo no globalizar todo y decir como "irme mal en la universidad no significa que me vaya mal todo"  sino que como separar de te va mal en un ramo o te va mal en todo... y yo a lo mejor cometí ese error de decir como... "está yendo mal en la universidad" cuando en verdad me está yendo mal como en una materia, no en todas las materias 

F: claro

M: entonces yo creo que eso ha sido básicamente, como a nivel de eso

F: Ya...


PAUSA

F: Ah bueno... las variaciones en tu salud mental... eso me la respondiste... el impacto sobre tu vida personal... ¡ah ya! ¿cómo calificarías tu rendimiento académico?

M: ¿como al nivel como del uno al 10 o algo así?

F: sí, como quieras tú en realidad... en general así como a lo largo de la carrera, este año, como tú quieras

M: bueno lo voy a hacer como por año...en primer año con motivo era como adaptación, entonces en verdad mis notas igual variaban, era mucho como de los cuatro porque no no

llegaba allá... para mí tener una nota sobre cuatro igual era como bacan 

F: Ya...

M: en segundo año empecé como a obtener mejores notas, empecé como a subir a los 6 casi, tercer año fue casi puros 6, en verdad, tuve muchos 6 en tercero y ahora en cuarto... incluso el el semestre pasado salí con un ramo como 6.8-6.9 y como uy que bacan... o sea igual era un ramo como fácil en general y lo bueno es que la profe te enseñaba, entonces yo sentía que estaba aprendiendo, no era como que me estaba arreglando el ramo... yo en verdad sentí que aprendí bastante con ella, fue un ramo que me gustó mucho... entonces me considero que... si bien, no me considero una persona como matea, si me va bien. Y eso es lo que te decía, muchas veces sí que a lo mejor puede que me haya acostumbrado a tener buenas notas, como a tener 6... porque este semestre he tenido puros 6 como que solo tengo 6, 6pelados.... entonces tener una nota bajo 6 para mí es como pucha, que lata y como que muchas veces no tengo que ser tan dura conmigo misma porque no siempre

voy a tener 6




F: Claro...

M: porque están las otras notas igual, pero eso es más que nada

F: ya entiendo... ya ah bueno lo mismo en realidad ¿cómo influido en la universidad en tu salud mental? en tu experiencia... pero en realidad eso ya me lo contestaste...




M: Mhm...


F: ¿has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligada a cumplir con algo de la universidad?

M: sí, muchas veces y también esta culpabilidad de decir como “quiero descansar pero debería estar estudiando” 

F: ya

M: como “debería estar estudiando en vez de estar viendo esta serie” porque después no voy a tener tiempo, y es un pensamiento muy constante durante casi siempre y por eso digo que muchas veces tengo que hacerme el tiempo porque considero que está al 100% metido en la universidad obviamente afecta demasiado tu salud mental y yo, si bien, no soy mucho como de salir como a carretes en verdad, porque siento que ya pasó más bien mi etapa de eso... ya no lo encuentro atractivo por ejemplo, wow, opinión personal. Hace como una semana, una semana y media con mi mejor amiga fuimos a un restobar y fuimos a tomar

algo, comer algo y siento que eso igual me sirvió   , pero por otro lado igual no pensaba y decía cómo “pucha, salí ese día que fue un sábado en la noche, y a lo mejor dice el sábado me tuve que haber quedado estudiando” por ejemplo, o me tuve que haber quedado terminando la tesis porque ahora estoy afligida con que tengo poco tiempo... 

Entonces sí, si lo he pensado también pero como que igual siento que no está bien porque no puedo dejar de hacer cosas que me gusten por estar 100% metida acá .

F: Claro

M: porque también tengo otras actividades, pero si, igual yo creo que la mayoría igual la pensado como decir como “debería estar estudiando pero estoy haciendo otra cosa”

F: Claro... mm... ¿te pregunté cómo te sentías respecto a tu rendimiento académico? me parece que no, sólo te pregunté cómo lo calificarías...

M: M... a ver si lo calificó como del uno al 10, por decirlo así, yo diría que sería como un 8



F: ya... claro

M: porque si bien, como te decía, no me considero como mis compañeros que en verdad yo creo que son muy secos y como que tienen mucho bla bla del tema... yo creo que soy responsable, y eso es lo que me ha ayudado como a llegar hasta acá ⚡

F: ya

M: que soy responsable y ordenada en mis cosas entonces si soy ordenada y cumplo con lo que tengo que hacer me va bien

F: ya...

M: yo creo que eso es lo principal porque.... tampoco soy una persona que esté como de verdad como yo he visto personas demasiado mateas, que es como que en verdad estudian caleta y son muy secas... en verdad yo no me considero así, como esas personas... pero sí soy responsable y el hecho que sea responsable y ordenada con lo que tengo que hacer, hace que me vaya bien ⚡ 🤔

F: ¿y eso cómo te hace sentir a ti?

M: bien me hace sentir bien, porque muchas veces... no sé si estuve tan mal o bien... pero muchas veces las notas igual influyen en mi estado de ánimo, cómo decir “bacan, tuve un 6 en un trabajo, me fue bien, me siento bien” o sino un trabajo con 5 es como “pucha que lata, tuve un 5” y ya no me siento tan bien porque tengo un 5... 🤔

F: Entiendo...


M: y si me va más mal, así tengo un rojo es como “noo, me quiero morir tuve un rojo”

F: ya entiendo...

M: que me pasó el año pasado y es como pucha no sé, “tuve un 3.8, ¿Cómo? soy súper insuficiente” bla bla bla

F: Mhm

M: pero creo que he aprendido que no tengo que ser tan dura conmigo misma, con respecto


a esas cosas, 

F: claro

M: y que mi estado de ánimo se base en una nota, porque una nota en verdad son notas, son números

F: Claro... bueno dentro de lo mismo era ¿cómo definirías tú la carga académica? pero en base a tu experiencia... así como ha influido en la universidad en salud mental

M: yo siempre considero en verdad que estoy estresada, como que durante todo el año me considero muy estresada en algunos momentos más que es cuando se me nota más, como

que ando muy irritable o más acelerada , inclusive mi familia o mis propios amigos me han dicho como “oye andai diferente”, incluso mi mamá me dijo la semana pasada “andas irritable” me dijo “por favor cálmate” yo como no me había dado cuenta de esto y considero que cuando... como siempre, a final de semestre estoy muy acelerada con todo, porque quiero cumplir con todo lo que corresponde y cuando me siento insuficiente, cuando siento que no estoy rindiendo lo que me gustaría... me pongo a llorar

F: Ya...

M: Me pongo a llorar, porque es como mi desahogo y en ese momento como que se pasan 1000 cosas por la cabeza diciendo que yo soy súper insuficiente, que soy tonta, que no sirvo para esto , porque estoy en esta carrera bla bla bla, mucho pensamiento negativo que, en verdad yo no me lo creo, bueno, algunos puede que sí pero en ese momento como que todos son creíbles para mi.... Pero y después se me pasa como esa mini crisis, digo yo, me cae mm... como en verdad no todo así, le veo el lado positivo, tengo que seguir adelante... no va a salir como quiero pero en verdad tampoco está todo perdido o sea no es el fin del mundo

F: claro

M: entonces como que siento que hay como 2 facetas mías, la que se descontrola y llora y hace todo y después se calma y como otra faceta que dice como “ya cálmate” porque no vas a llegar a ningún lado

F: mm ya

M: y cómo todos te dicen como “bueno pero no vai llegar a ningún lado” o sea vai a quedarte estancada llorando

F: claro

M: y tengo que hacer cosas. Entonces sí hay un momento así que estoy más estresada que otro, pero yo, por lo general, me considero una persona que está estresada todo el año... como que yo vivo con estrés... pero a base de lo mismo... porque tengo que rendir, porque igual la carga académica ahora ha sido hartoo... si bien tengo 5 ramos pero el tema es que esos 5 ramos me exigen bastante, cuando hacen como pucha... quiero rendir en todo pero muchas veces no sé puede en todo...

F: Tienes, por ejemplo, aparte de la tesis esos 5 ramos o

M: Dime... no, con la tesis

F: Ahh ya, ¿entonces son 5 en total?

M: exacto, porque la tesis un ramo aparte... es como si me echo la tesis, me echo el ramo y aparte este ramo es pre-requisito del anterior, del semestre anterior

F: Ah ya...

M: entonces era seminario 1, aprobé bacan, ahora estoy en seminario 2 y parte del seminario 2 es que uno tenga que dar examen de grado y antes eso lo hacían en quinto pero por un tema de que cambiaron la malla ahora se hace en cuarto... entonces igual varios profes nos decían como “pucha, por un lado bueno, pero por otro lado malo porque estai como más estresado, porque teni que hacer todo en un semestre”

F: claro... entonces está con seminario y con tesis

M: mi seminario es mi tesis

F: ah ya ya, yo creí que eran aparte

M: No, mi seminario es mi tesis y como te digo cambiaron la malla, antes se hacía en quinto año y ahí te daban como 2 años para hacer la tesis y luego como 6 meses para prepararte.

F: Ah yaya

M: Entonces ahora tengo que hacer todo en un semestre, hacer la tesis, prepararme y defender

F: Harto...

M: entonces eso como lo que yo creo que estoy más acomplejada porque yo digo ya, bacan... si me tuviera como que enfocar solamente en hacer la tesis, como corresponde, no tendría excusa... pero tengo cuatro ramos más, donde tengo que rendir igual de bien que la tesis


F: claro, entiendo...

M: Ayer fui a una clase en la mañana, que a las 10, que tengo con un profe y él nos pregunta siempre como “cómo están de carga” y qué se yo... el tema es que yo le comenté y él me dice como “ya y ¿qué estás haciendo acá?” como “¿por qué viniste? y yo como “porque tenía clase”



F: ya entiendo

M: ni siquiera valoró como que fui a su clase, como que en verdad me dijo como “ándate pa la casa, tendríai que estar haciendo tu tesis, no estar acá” y yo como “ya ok”

F: adiós

M: Adiós entonces... entonces me dijo que iba a terminar la clase un poco antes y qué sé yo... Pero **sí, me considero una persona estresada, como en la mayor parte del tiempo... hay veces que se me nota más, cuando te digo que estoy como más irritable o me enojo por cosas muy mínimas, así como no me sale algo como que me frustro pero es como “uy qué lata... no me sale nada**  ” pero después ya me calmo y como que vuelvo a estar menos estresada

F: Eso te iba a preguntar, ¿**en verano estás estresada**? Cuando no tienes clases...


M: **No, no yo creo que el verano es lo mejor que hay**, en verdad no me considero team del verano así como sentir este calor en verdad soy medio... me carga el verano, **pero en verano tengo tiempo, tengo tiempo para mí, si quiero trabajar, por ejemplo, ni siquiera como que estoy estresada porque estoy trabajando, sino porque voy a recibir plata y después voy a salir**  

F: Ya...

M: y bueno el tiempo para mi y aparte igual en verano estoy de cumpleaños a fin de mes de febrero entonces como

F: ah yaa, genial... y este estrés que tú me dices que aumenta en... como final de año, con cerrando el semestre, al final de semestre eh... ¿tú lo sientes como en el resto del semestre? así como la carga académica a lo largo del semestre ¿o es sólo al final?

M: depende... depende si hay como un trabajo que en verdad me cuesta mucho hacerlo estoy como... me siento estresada porque es como “pucha no me sale” pero por lo general

puedo rendir bien, en ese sentido...  porque igual siempre los profes te dicen como “hagan las cosas con tiempo” y qué sé yo... y uno igual como alumno deja las cosas para última hora, si eso igual es verdad pero es porque igual tienen como otras obligaciones, otras cosas po, no siempre va a estar como haciéndolo a los tiempos que ellos decidan

F: sí, claro

M: pero ahora me he visto un poco más como abrumada se puede decir... igual puede ser por un poco como tuvimos una semana de receso... yo en verdad me tomé la semana de receso porque dije estaba estresada y me la tomé muy en serio y no hice nada de la universidad... y a lo mejor me arrepiento un poco ahora, porque como pucha a lo mejor hubiera avanzado un poco en la tesis ahí, pero en verdad no quería saber nada de tesis, de la universidad

F: Claro

M: quería despejarme un poco de como de todo eso... porque yo igual por ejemplo estoy haciendo entrevistas para mi tesis y yo lo estoy haciendo desde septiembre, entonces he estado septiembre, octubre... con entrevistas... Igual el objetivo que busco en mi entrevista igual es como un poco complejo porque yo estoy analizando familias de acogida

F: Ah, ya...

M: y ver familias de acogida o conseguirte un contacto me ha sido muy complicado porque trabajo con fundaciones y muchas veces las fundaciones piensan que uno está haciendo practica y yo todavía no hago la práctica, yo la hago el próximo año, entonces me cerraron las puertas así como “no, no puedes” entonces para mí eso era complicado porque era como “pucha, el tiempo está pasando...” “¿qué voy a hacer?” “¿cómo le digo a mi profe que no he conseguido gente todavía?” y eso es un factor igual ¿cómo le digo? porque tampoco

puedo mentirle en la cara y decirle como “no, voy súper bien” cuando en verdad no tenía ni gente

F: claro

M: pero bueno ahora ya entrevisté a mis mamás de acogida, hice 5 entrevistas... iba a hacer 6 pero la sexta nunca me contesto así que hice 5

F: Ya pero igual está bien

F: Sí, no... ha sido bastante complejo pero por lo menos ya tengo listo esa parte que es como las personas para poder analizar el objeto de estudio

F: que bueno... ya... lo siguiente es ¿cómo es tu vida social dentro del contexto universitario? puedes decirlo en toda la carrera, porque ahora son 5 entonces... no es mucha la vida social yo creo

M: si no... en verdad me considero... o sea yo por lo particular no soy muy sociable, así como que yo vaya hacia ti y te salude y seamos amigas... así como en verdad no va a pasar eso... como que en verdad tú tienes que acercarte a mí para establecer como la conversación y ahí como que me suelto... y puedo ser muy sociable, pero yo no me acerco a las personas para hablar, porque me da vergüenza, entonces eso en el sentido no tengo mucha personalidad... yo ni siquiera sé cómo hice amigos el primer semestre porque ya veía que iba a ser un antisocial... como que yo iba con esta mentalidad decir “no voy a tener amigos porque yo no le voy a hablar a nadie” y justo pasó que una niña se sentó a lado mío y empezamos a conversar ya y ahí de esta niña después conocí a las otras 2 que te digo que era el grupo que teníamos en primer año... y yo dije “bacan, ya conseguí un grupo de 3 amigas... son bacanes” y... una de ellas, que fue la primera que conocí, se fue de la

universidad porque no le gustó la carrera



F: ya...

M: y quedé con 2 juntas y éramos 3... y después empezaron los problemas... ah bueno a todo esto igual conocí a los chiquillos que son, bueno era un grupo grande... ahora de ellos quedan como 3 también, de todos los que éramos

F: ya

M: y yapo, estas niñas tuvimos la pelea, después una niña de ellas se fue a la universidad porque tampoco le gustó la carrera, se fue en pandemia... y me quedé con la otra niña así como juntas

F: Ya...

M: y como ella ha sido mi amiga hasta el final hasta ahora

F: Ahh ya, tu partner...

M: Sí, mi partner porque igual ha vivido como lo mismo que yo también ella se consideró una antisocial que no tendría amigos en la universidad... porque no hay nadie, en nuestra carrera no hay nadie. Entonces lo que pasó con los otros chiquillos, que son mis amigos, es que ellos como se quedaron atrás, empezaron a conocer a los niños de segundo y tercero

F: ya...

M: entonces son más parte de tercero y de segundo que de cuarto

F: claro...

M: y en tercero son más personas, son como 15 creo

F: ya

M: entonces... a pesar de que ellos son como generación pandemia y mi generación presencial, como que no se pudieron conocer... entonces los chiquillos tienen como más amigos como entre medio, como entre segundo y tercero, yo los conocí ahora, hace poquito... en verdad hace como una semana que los conocí y los saludé y ahora como que me conocen más que nada más en base a mis trabajos

F: ya, como me decías...


F: sí como hacen trabajos... porque como es uno se lo presto a mi amigo y mi amigo se lo pasan a ellos y en verdad yo no tenía idea que se los habían pasado a ellos y como te digo, como me sorprendió la niña de ayer me dijeron como "ah, tú eres la Moni, yo tengo un trabajo tuyo" y yo como "ah hola"

F: Hola tú


M: entonces para mi compañera que ella es mi amiga... y hace poquito se integró otra compañera que yo también la considero mi amiga ahora que ella es convalidante, venía de otra universidad, entonces yo la conocí como el año pasado... a través de... online. Y este había sido nuestro primer año presencial y como comparto la mayoría de mis ramos con

ella como que nos hicimos bien cercanas 


F: Ahh ya

M: más que nada por eso, que ella está conmigo en todo... lo que pasa es que mi otra amiga... ella también se fue atrasando entonces ahora ya ni siquiera la veo en la u, de repente...  y a veces ni va... entonces como que de verdad mi estadía en la universidad es como ir a las clases que voy y me voy

F: claro

M: porque tampoco estoy todo el día ahora, ahora voy 3 días a la universidad... los lunes voy a las 3:00 de la tarde hasta las 5:45 

F: ya...

M: entonces ya no me dan ganas de quedarme porque sino el metro después viene llenísimo... entonces no. Y los martes voy a las 8:30 en la mañana, hasta las 11 y los miércoles estoy todo el día, estoy como de las 10:00 hasta las 5:45 

F: Ya entiendo...

M: Entonces me quedan estos 2 días libres y estos son los días que yo avanzo

F: claro

M: en cosas que tengo que hacer

F: mhm

M: así que eso...

F: ya y ya la última es ¿cómo percibes a tus profesores y cuáles son a tu juicio el impacto que los profesores han tenido en tu vida y en tu proceso de aprendizaje?

M: yo considero los profes en general de la academia bastante buenos, muy buenos, en general... siento que son profes dedicados a lo que hacen o por lo menos en Sociología es así... no todos sí, porque igual hay algunos que son bien... como que dejan hartos que desear de ellos... pero la mayoría que tiene como formación y son profes de planta, se ven que son bien comprometidos con su trabajo, con los alumnos sobre todo y siento que siempre te dan construcciones o tu argumentos positivos para que tú sigas tu formación



F: Ya...

M: Por lo menos yo nunca he sentido que un profe me ha dicho como “eres menos que el resto y por eso no vas a llegar lejos”

F: Ah ya...

M: en verdad siempre me han tirado para arriba, sobre todo si ven que una persona igual se esfuerza hartos y como que participa...



F: claro

M: y eso igual te ayuda como a perfeccionarse igual como profesional el día de mañana... porque el año pasado tuve una profe que es muy seca ella y ella me ayudó bastante lo que la pregunta investigación con la que estoy trabajando ahora



F: claro

M: me hizo hartos arreglo, entonces en verdad como que siempre están más como para ayudarte que como para criticar o por lo menos lo que yo he tenido. Y eso, yo considero que son muy buenos profes porque yo igual en segundo año pensé en cambiarme de universidad, por un tema de ambiente que no me gustaba



F: Ya...

M: Y quería irme a la Alberto Hurtado y dije como en verdad ni siquiera me gusta la Alberto Hurtado y los profes acá son casi los mismos que allá, e incluso acá hay mejor, entonces yo me quedo por los profes porque en verdad siento que me gusta cómo enseñan y como

hacen su pega, así que eso básicamente yo considero que son buenos profes, por eso me

quedé más que nada, por los profes...



F: ¿y el impacto que han tenido en tu vida? ¿consideras que han tenido algún impacto?

M: sí, algunos más que otros... por lo mismo que te decía, por como el hecho de que igual te ayudan bastante y que por ejemplo los que me ayudaron como a perfeccionar mi pregunta de investigación de lo que estoy haciendo hoy en día, han sido súper valorable

dentro de mí como vida universitaria



y yo también lo puedo dar como a contar a los demás alumnos cuando me preguntan así como oye, no sé, el otro día me encontré con un compañero, que yo nunca he hablado, de tercero y me comentó que él también estaba haciendo el mismo trabajo investigación que yo

F: Ahh

M: y a mí me sorprendió porque yo no pensé que a nadie más le interesaba lo que yo estaba investigando y él me dice “sí mira, es que la profe tanto me dijo que hablara contigo” y yo así como “¿en serio?” como no sé, para mí es igual eso como que lo encuentro que es como lindo, que un profe te recomiende a otro diciendo como “ella está bien en lo que está haciendo”, como “pregúntale a ella”

F: claro

M: y para mí fue impactante porque en verdad no tenía idea que a él también interesa ese tema y más que un profe te diga y así como “no, habla con ella porque ella está haciendo un buen trabajo”

F: claro, que buena

M: Entonces a mí eso me sorprendió bastante, como “que bacán”.

F: Bueno, ahí está todo... ¡terminamos!

M: ¡Yaa, bacán!

F: muchas gracias por tu participación.

2. Javiera

J: Javiera

F: Francisca (entrevistadora)

Francisca: ¿Cuáles son tus pronombres?

Javiera: ella

Francisca: Javiera, ¿cierto?

Javiera: si.

Francisca: ya, la primera pregunta es, ¿al salir del colegio, cuales eran tus planes a corto y largo plazo?

Javiera: La verdad es que al salir del colegio, yo quería tomarme el año pero no me dejaron, así que me postule a sociología aunque yo quería estudiar licenciatura en (...) pedagogía en historia pero tampoco, empecé a pensarlo bien y por todo lo que dicen de que los

profesores ganan poco y tienen mucho trabajo, yo dije, ya mejor estudio sociología ya que tiene harta de historia y puede que en un futuro me vaya mejor que siendo profesora, y también fue por la influencia de mis papás, que me dijeron que no estudiará pedagogía en

historia, y básicamente eso, al final entre a la universidad al tiro y eso.



Francisca: ya, te iba a preguntar ¿Cuáles son tus ocupaciones? Además de la Universidad ¿estudias, trabajas, tienes hijos?

Javiera: No no no, estudio solamente, no tengo hijos, ni tampoco trabajo, aunque ayudo a mi pareja en su aplicación, a recibir las llamadas, por si tienen problemas, entonces a él le paso los problemas que tienen sus clientes porque como son varios no los puede atender a todos en el momento pero básicamente esa es la única ocupación fuera de la universidad

que tengo a parte de cuidar a mi hermana y nada más sinceramente.




Francisca: ya, entonces tu principal dedicación podría decirse que es la universidad.

Javiera: si.


Francisca: ya, genial, ¿por qué decidiste estudiar sociología? ¿Cuál fue el o los motivos que te llevaron a entrar a la UAHC, a la academia?


Javiera: eh ya, yo quise estudiar sociología como te dije antes porque quería estudiar pedagogía en historia y yo tenía entiendo porque lo que vi en las mallas curriculares, que tenía hartos ramos de historia, se veía bastante interesante, a mi siempre me gustó la

historia en el colegio, era mi asignatura favorita , y entre a la academia porque yo tenía un conocido que estudia ciencias políticas que era la pareja de una amiga, y él me decía que la universidad era súper buena, que tenía un enfoque diferente a las otras entonces básicamente fue por eso.

Francisca: ya, entiendo, bueno ya me respondiste ¿Cómo describirías tu paso por la universidad hasta ahora?

Javiera: eh estresante, estresante no sé, estresante, interesante y entretenido , uno



conoce harta gente en la universidad y que son muy diferentes , por ejemplo en lo que yo conocía antes, los círculos en los que yo estoy acostumbrada a convivir no se parece

mucho a los amigos que me he hecho en la academia, entonces eso es interesante porque uno conoce a otro estilo de vida pero también es estresante porque por lo menos a mi con los paros o las tomas que ha habido durante los cuatro años que he estado, me complica mucho como se adelantan las evaluaciones y los periodos que estamos en paro o en toma me entra mucha ansiedad porque no se que va a pasar, no se como me va a ir en el resto, siento que tengo mucho vacío académico, de contenido y eso me preocupa mucho, entonces me, por eso lo encuentro estresante. 

Francisca: ya, entiendo, ¿tienes algún tipo de ansiedad?

Javiera: No, no tengo nada diagnosticado.

Francisca: ah ya, entiendo, en términos generales, considerando tu experiencia y la de tus amigos o conocidos que estudian en otras universidades ¿Cómo evaluarías el nivel de exigencia que la academia te impone?

Javiera: Según yo la exigencia de la universidad no es tan grande como la de otras universidades , los profesores tienden a ser flexibles o por o menos los que a mi me han hecho clases son bastante flexibles si uno tiene un problema, te dejan entregar después del plazo acordado los informes o lo que piden, o si tuviste un problema para ir a la prueba también son bastante flexibles entonces no son tan exigentes en ese sentido o con tanta regla. 

Francisca: ya, entiendo, ¿en comparación con las otras universidades, como las experiencias de tus pares?

Javiera: en comparación a las otras universidades o tal vez sea por las carreras que están estudiando mis otros amigos o amigas que son muy diferentes a sociología, también puede ser eso.

Francisca: ya, claro. Bueno, ahora vamos a pasar a la parte de estrés, de la exigencia de la universidad, y mira, esta pregunta dice, todos alguna vez nos hemos sentido estresados, ¿Qué considerarías que lo ha provocado en tu caso?

Javiera: mi estrés? Yo creo que lo ha provocado mi falta de organización, yo no suele ser una persona muy organizada o que tengo algo como planeado, sino que yo me someto a mi misma a trabajar bajo presión, porque siento que sino trabajo bajo presión no lo voy

hacer bien 😞 😞, cuando por ejemplo digo, ya voy a preparar esto un par de días antes, no se me ocurren las ideas, en cuando lo trabajo estresada y a presión se me ocurren todas las ideas y desarrollo todo, según yo, mejor, pero es como por falta de organización mía, aunque a veces, también es por falta de organización de los profes, porque ellos al hacer las evaluaciones, todos tiran las evaluaciones al final, entonces al final tenemos muchas evaluaciones, de todos los ramos que uno toma, entonces en una semana, son como cinco evaluaciones o más pueden ser, o entregas de trabajos, entonces eso también es muy estresante ☹️, en cambio hay algunos profesores que se empiezan a organizar mejor y hacen una evaluación al principio, una al medio y otra al final y eso libera mucha carga de la que una tiene. ☹️ 👤

pausa

Francisca: ya, ¿no se si me escuchas?

Javiera: si, si se escucha

Francisca: ya, ¿Cuántos ramos tienes?

Javiera: tengo seis.

Francisca: ah ya, ¿estas haciendo actualmente tu tesis?

Javiera: No yo no, porque el semestre pasado me eche un ramo que era muy necesario para avanzar a seminario uno, entonces yo como este semestre tenia que dar ese ramo, dije, mejor me salí de ese seminario que igual lo pude tomar pero no quise seguir en ese.

Francisca: ya pero entonces ¿lo vas a tomar después?

Javiera: Si, el próximo año

Francisca: ya entiendo, las exigencias universitarias y la presión para alcanzar el éxito académico ¿han sido o son un factor estresante en tu vida?

Javiera: Si, porque yo siempre he pensado mucho en el futuro y si yo voy a encontrar trabajo relacionado a lo que estudio actualmente, y eso me preocupa mucho porque veo como los porcentajes de empleabilidad de sociología y también escucho como los testimonios de personas que ya han salido de la carrera y dicen que no están trabajando en lo que

estudiaron entonces eso me preocupa demasiado ⚡ ✔️, y, disculpa cual era la primera parte de la pregunta.

Francisca: exigencia universitaria y la presión por alcanzar el éxito académico.

Javiera: la verdad es que en ese sentido de la exigencia no sufro tanto estrés por eso, como, a veces me pasaba que me sentía como muy mal en el colegio porque veía que a mis compañeros les podía ir mejor que yo en algo que yo estudie mucho y se sacaban mejores notas que yo, eso me frustraba demasiado, pero actualmente no siento como esa frustración, siento que los compañeros que tengo en los ramos no son competitivos ni tampoco hablan de las notas, entonces eso ayuda a que no sienta frustración si me va mal en algo. ✔️

Francisca: ya, entiendo, ustedes ¿cuantos son en tu generación?


Javiera: que complicado porque estamos repartidos por todos lados, somos como 5...6.

Francisca: ¿En cuarto?



Javiera: Si. Porque tengo varios compañeros que entraron conmigo pero actualmente están dando ramos de tercero y algunos de Segundo y no tienen nada de ramos de cuarto entonces es complicado responder eso pero somos como cinco más convalidantes y todo eso, cinco, seis.

Francisca: ya, entiendo, ¿alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la universidad?


Javiera: Eh, si, en pandemia me sentía muy agobiada porque me frustraba no poder entender las clases, sentía que las clases acá de forma virtual, no aprendía nada, entonces sentía que me estaba quedando atrás o sentía que no servía conectarme a las clases porque no les entendía a los profes, no había como esa comunicación que se establece cuando uno está en la sala, entonces, eso me agobio demasiado en pandemia, 🤔 no le veía sentido a seguir estudiando 😊 pero obviamente lo hice, para cumplir expectativas que tiene de mi ⚡, mi familia o así ⚡, de hecho actualmente tampoco digo que me encanta ir en la carrera ni nada, pero tampoco es que le tenga rechazo para dejar de estudiar,

obviamente esta entre mis planes terminarla pero tampoco es como que sea una pasión para mi, sino que por lo general me agobio bastante pensando en eso. 


Francisca: ¿Sientes exigencia de tu familia?


Javiera: Si, pero es como mío  porque yo se lo he planteado a mi papá y a mi mamá, y sobre todo mi papá es como que me dice que al final yo debería hacer lo que me haga feliz a mi, pero también esta eso de pensar, ya pero si yo se que estoy en cuarto año y dejo de estudiar esto, los voy a decepcionar obviamente,  porque fue un proceso súper largo, en el que ellos ya han pensado que yo voy a terminar la carrera y todo eso, entonces es como entre si, no, pensar que me están exigiendo algo porque nunca me han exigido como mostrarle las notas que me saco en la universidad, sino que este proceso que yo he tenido académicamente ha sido super personal, siempre, todo lo que yo aprendo, las notas que yo me saco son súper personales, no las suelo compartir tanto con mi familia y ellos tampoco me exigen que se los comparta, entonces como que tienen una confianza de que yo estoy haciendo las cosas bien en la universidad.

Francisca: ¿y tu sientes que lo estás haciendo bien?


Javiera: En cierto sentido si, por lo menos si. 

Francisca: ya, mira, en las últimas movilizaciones estudiantiles, los estudiantes exigían mayores medidas para el cuidado de la salud mental, ¿consideras que la universidad y los profesores se preocupan de la salud mental del estudiantado? Si es así, ¿de que manera?

Javiera: La verdad es que yo no tengo tanto conocimiento con lo que ha implementado la universidad con lo de salud mental, yo tengo una compañera que se comunico con el proa, y le hicieron sesiones con el psicólogo y me dijo que le sirvió harto, entonces por lo menos en ese sentido creo que igual se están preocupando, no conozco más allá, no se sobre otros compañeros que se hayan acercado a ese programa y **respectos a los profesores, algunos si y otros no, por ejemplo, yo he tenido hartos profesores que son relativamente jóvenes, que son muy simpáticos y se preocupan mucho por la salud mental de los estudiantes, si uno tiene un problema, uno se lo puede informar y te ayuda, muy flexible con las entregas, con los trabajos como dije antes,**  con todo eso y tampoco te da más allá un consejo de amigos porque según yo no podría hacer eso, porque igual es un profesor

y hay otros que claramente son más a la antigua entonces, no se preocupan, pasa como a un segundo plano pero nunca he tenido como una situación violenta con un profesor que no entiende, la verdad es que si, me acabo de acordar, hay una profesora que hace un ramo para primero, la cual no le importa si uno entrega algo atrasado, esto es algo que le paso a una amigo, que el tiene muchas responsabilidades porque el tiene un hijo y no entrego un trabajo en el plazo y lo entrego la semana después, el explico y la profesora le dijo que no iba aceptar, que se fuera porque ella no iba aceptar trabajos atrasados y mi amigo me dijo que se sintió humillado por la profesora, obviamente porque se lo dijo al frente de todos los estudiantes que estaban en la sala y yo me acuerdo cuando tuve clases con ella en primero, no me gustaba tampoco su actitud, su actitud siempre fue muy petulante ante la gente, no le interesaban las situaciones externas a los estudiantes, como que para ella los estudiantes solamente tenían la vida universitaria y no importa lo que hay detrás de, entonces esa es como la situación más puntual que he tenido con un profesor o profesora de la academia que no esta preocupado para nada de la salud mental de los estudiantes, solo quiere que cumplan con los requisitos de su ramo y nada más. 

Francisca: Ya, entiendo, bueno esto ya medio me lo contestaste pero ¿además de la Universidad hay otra actividad en tu vida que te parezca más demandante?

Javiera: No, lo que dije antes, al principio de mi vida universitaria fue cuidar a mi hermana, sobre todo en pandemia que yo fui la que vio principalmente a mi hermana porque mi mamá seguía yendo a trabajar ya que ella trabaja en la salud pública , trabaja en un hospital así que ella seguía yendo al trabajo entonces yo me preocupaba de que mi hermana entraría a clases, poner todas las cosas, ayudarla a estudiar, eso fue principalmente lo más demandante que he tenido a parte de la universidad, cuidar a mi hermana, ayudarla a estudiar, después dejarla en el colegio, ir a buscar, después en el 2019 la llevaba y la iba a buscar pero aparte de eso, nada más, porque ayudar en la aplicación no, en la aplicación de mi pareja no me parece muy demandante solamente es contestar llamadas y enviar un par de cosas, nada más.


Francisca: ¿en que consiste eso, trabaja como en uber, algo así?

Javiera: No, el tiene un software, una aplicación de facturación electrónica, entonces los clientes que tiene dicen que no tienen folio para hacer facturas o boletas o no les funciona algo se la aplicación, básicamente eso.

Francisca: Ya, entonces ¿tu más que nada lo ayudas?

Javiera: Si, es una ayuda,  no es otra cosa.

Francisca: Ya, entiendo, ¿Qué impacto a tenido la universidad en tu vida personal?

Javiera: Fue cambiar de una burbuja a algo más abierto, entonces, empecé a dejar de hablar con ciertas personas, básicamente fue por el tiempo, y distancia, porque teníamos vidas completamente diferentes porque mis cercanos que fueron amigos en el colegio se metieron a otras carreras, otras universidades, entonces no teníamos ya muchas cosas en común, no nos juntábamos tanto y básicamente es eso, hizo que cambiará de círculo. 



Francisca: Ya, entiendo.




pausa

Francisca: Ya, ahora si, entonces, la siguiente pregunta dice en base a tu experiencia ¿Cómo ha influido la universidad en tu salud mental?


Javiera: No se si fue producto de la universidad o producto de un cúmulo de cosas pero mi salud mental sobre todo yo creo que fue por varias cosas, fue la universidad, estar encerrada en la pandemia porque ahí fue cuando empecé a tener como crisis, lloraba, me sentí inútil, sentí que lo que hacía no servía, sentía que no iba a llevar a ninguna parte, tuve como esas crisis vocacionales que le dicen, no saber si elegí lo correcto para mi, pero fue el cúmulo de cosas que estuvieron pasando además de situaciones familiares que surgieron pero si mi salud mental se ha ido debilitando en comparación a lo que yo era en el colegio,




y a no que yo soy ahora, es un cambio súper fuerte, incluso justo el otro día lo estaba pensando porque pasé en la micro, tomé una micro que me llevaba por donde yo estudiaba porque tenia que ir a un lugar y justo tomé esa micro que nunca la tomo y no se porque la tome pero justo pasé por afuera y como que vi un cambio en mi, como que ahora soy una persona muy diferente a lo que era, ahora tengo muchas preocupaciones en la mente, no estoy tan alegre, como era antes entonces si a habido un cambio y super drástico porque yo por lo general era una persona que siempre bromeaba, que siempre estaba alegre, siempre feliz, ahora también lo soy pero en menor medida, pero no se si a sido

completamente por la universidad,  yo creo que ha sido algo que todas las personas han pasado en sus vidas, pero en sí, si ha afectado bastante porque cuando yo tengo mucha carga académica, suelo tener mucha ansiedad, a mi me pasa que cuando estoy muy estresada, me comienzo a llenar de granos en la cara, de sarpullido, y cosas así, me mareo, me empiezo a sentir mal, tengo mucho dolor de estómago, cuando tengo mucho estrés me pasa eso, en primero por ejemplo, como fue el cambio, como te dije, como te he dicho todo el tiempo, el colegio a universidad, para mi fue un cambio súper fuerte, me acuerdo que las primeras evaluaciones tenía que dar una prueba y yo no me sentía muy preparada para dar la prueba, entonces yo iba en la micro, me comencé a marear, estaba muy estresada, había dormido muy poco, y me tuve que bajar y termine vomitando en la calle y eso me paso ese año como tres veces, en pandemia también me ha pasado y últimamente no porque se me ha regularizado, supongo, pero ahí si tuve como mucha presión y me afecto mucho en la salud mental ese cambio.  

Francisca: ¿y eso te pasaba solo cuando ibas a tener evaluaciones?

Javiera: Cuando tenía mucho estrés, cuando tenía muchas cosas que hacer para la universidad, me pasaba, o también cuando tenía estrés por otras situaciones que surgían que eran a parte de la universidad, pero principalmente siempre fue por evaluaciones .

Francisca: Ya entiendo, dentro de lo mismo ¿Qué significa para ti, la carga académica? Y como la definirías. Tu carga académica.

Javiera: La carga académica, yo la defino como los textos que nos dan para leer, las evaluaciones, yo siento que hay mucha carga académica cuando hacen muchas evaluaciones seguidas, en un periodo de una semana o de dos semanas, hacen muchas evaluaciones o nos dan muchos textos para leer pero esto es algo que yo ya lo tenía en mente porque si entro a estudiar sociología tengo que saber que voy a leer mucho, pero como yo no estaba acostumbrada a leer tanto, para mi fue mucha la carga de empezar a leer un texto para un ramo, un texto para otro, un texto para otro y eran para la próxima clases entonces tenía que terminar leyendo cuatro textos en una semana, y yo antes ni hacía eso,  además son textos que uno no puede leer así nomas, tienes que tener mucha concentración, no puedes estar en cualquier lado leyéndolo, tienes que estar muy

enfocado en eso, tienes que tener mucho tiempo también, mucho tiempo libre para poder releer todo lo que entregan los profesores. ✨

Hay profesores que te piden tres textos para la próxima clase, entonces para mi eso ya empieza a ser mucha carga, y a veces son textos de redundan en lo mismo entonces podría seleccionarlos un poco mejor.

Francisca: Entiendo a lo que te refieres..., ¿Cómo sientes que ha sido tu desempeño académico a lo largo de la carrera? Si pudieras definirlo por años sería mucho mejor.

Javiera: En primero siento que fue inesperadamente bien, me acuerdo que de la primera nota que nos dieron, yo me saqué como un seis y algo 👍




y tengo esta mala manía de compararme con la gente, siempre he tenido eso, soy muy competitiva, últimamente soy competitiva pero conmigo misma, entonces por lo menos ha ido mejorando un poco pero recuerdo que tenía unos compañeros que decían cosas muy geniales, muy interesantes cuando empezaban hablar con los profesores, cosas que yo no entendía, no sabía nada, entonces yo me sentía muy apartada de ese mundo de conocimiento porque no tenía ni idea de a qué se referían cuando empezaban hablar de Marx o de otras corrientes filosóficas, yo estaba muy alejada de eso, entonces cuando me entregaron esa nota me sorprendió que me haya ido mejor que a compañeros que según yo tenían mucho más conocimiento y probablemente tenían más conocimiento y puede que yo haya tenido mejor

disciplina y haya estudiado mejor lo que dijo la profesora 🤔, más que otras cosas pero en primero fue muy bueno; en segundo fue también muy bien, en tercero el primer semestre fue bueno, el segundo semestre fue malo, porque el segundo semestre de tercer año

empecé a tener muchos problemas en la salud mental 👍 y aparte empecé hacer otras

actividades que eran aparte de la universidad 🍷, además de que se juntó esto de que ya estaba chata de no poder salir, normalmente, no poder hacer mi vida como antes, también empecé a trabajar en ese tiempo, entonces decía como, “ya da lo mismo, después veo las clases grabadas”, y eso me afectó demasiado en el desempeño académico y ahora en cuarto también, he estado muy baja, muy desanimada haciendo las cosas, igualmente las hago pero muy muy desanimada 😞.


Francisca: ¿Y eso a que lo atribuyes?

Javiera: Yo creo que es un cansancio acumulado, como te dije la carrera no la veo como mi pasión así como algo que me interese mucho estudiar a Marx o a X autor que nos hacen leer , de hecho no me gusta a veces leerlo, cuando me interesa un texto, lo leo, lo encuentro súper entretenido, la materia me encanta pero por lo general encuentro que es muy monótono todo. Como que siento que la materia que me están pasando ahora la vi antes, y la vi antes, y la vi en otra clase y esta todo ligado y a veces ni siquiera llegamos a conclusiones diferentes o más interesantes sino que siempre es lo mismo, como un alargue muy no sé, siento que los profesores podrían cambiar las mallas , poner autores más recientes, como te dije tenía un profesor que es joven que ya no está trabajando en la universidad, se fue a otra región, él nos entregaba textos que le exigían por el ramo que él estaba dando pero también nos hizo leer a autores más contemporáneos, y era mucho más interesante porque sabemos que no estamos estudiando una teoría que ya está muerta y ya no sirve, entonces este semestre tengo un ramo que es así y de hecho el profe dio la introducción del ramo diciendo que este ramo al final no iba a servir mucho en el sentido empírico, para hacer nuestras investigaciones sino que era algo que nos daban para estudiar, entonces eso me desanimó mucho, estudiar algo que al final se que no, o sea, me sirve leer, me sirve entender esto pero tampoco me dará un uso práctico. 

Francisca: En cuanto a tu rendimiento académico, ¿Cómo lo calificarías?

Javiera: ¿Actualmente?

Francisca: Sí, o en general, como quieras.

Javiera: Actualmente malo, antes bueno, Actualmente malo por todo lo que te he dicho de estar desanimada, de no estar dando lo mejor de mí, que se que puedo dar más, a veces por ejemplo hago un trabajo, lo hago apurada, y lo leo y yo sé que hubiera podido llegar a conclusiones más interesantes o poner más datos o decir esto, decir esto otro, estoy constantemente pensando en después de que entrego el trabajo que lo pude haber hecho mejor, para mí es malo el rendimiento, después veo las notas, me saque un seis me saque un esto, un 6.5 por ejemplo pero sigo pensando que si hubiese puesto más de mi parte me hubiera ido mucho mejor. 

Francisca: ¿Pero lo sientes malo en relación a tu...

Javiera: A mis expectativas ⚡. Y en otros ramos *Pausa* Y respecto a otros ramos, por ejemplo, sociología tiene mucha estadística, en eso mi desempeño siempre a sido malo, objetivamente y subjetivamente malo, porque yo no soy buena con las matemáticas, no se me da 👍🌀, pongo atención *mala conexión* pongo atención en clases pero no se me da muy bien todo esto de la lógica matemática, no, pésimo.

Francisca: ¿siempre te ha costado o ahora en la universidad?

Javiera: Siempre, de hecho yo me metí a sociología pensando en no tener tanta matemática como otras carreras y después me encuentro que tengo mucha estadística. Cuando entré a sociología pensé que no iba a tener tanta matemática ni esto, pero al final fue lo contrario, tiene mucha matemática pero siempre me a costado, de hecho desde que soy muy muy chica, antes en básica, media, siempre.

Francisca: Entiendo, ah ¿Cómo te sientes respecto a tu rendimiento académico?

Javiera: Siento que estoy bajo a lo que puedo dar, como, no estoy dando mi mayor rendimiento, soy consciente de que no estoy dando todo lo que debería dar y lo sigo haciendo pero después estoy constantemente pensando que estoy haciendo las cosas mal o que no estoy dando lo mejor de mi, entonces eso me genera una preocupación, y por lo general son de una semana, un día que pienso en eso, entonces me frustró pero tampoco lo trato de cambiar, o lo trato de cambiar y no da resultado, entonces como estar en una nube. 🌀

Francisca: ¿Cómo es eso?

Javiera: Como saber que esto lo tengo que cambiar, intentarlo pero tampoco lo intento con las mayores ganas posibles entonces estoy siempre repitiendo el mismo ciclo. 🌟🌟

Francisca: Ya, entiendo, dentro de lo mismo. ¿Cómo definirías tu salud mental en este momento?

Javiera: Ahora, en este momento que estoy hablando contigo, bien 😊. No he tenido tantos como bajos de animo, problemas como de ansiedad, como de no poder dormir, de insomnio, no he tenido de esto, estas últimas semanas, estos últimos meses, pero hubo un tiempo

universitario, tercero como te dije, que si tenia mucho de esos problemas, mucha ansiedad, a veces sentía que yo me despertaba en la mañana, me empezaba hacer el desayuno y sentía que mi mente iba muy rápido y mis manos iban muy lento, hacia las cosas muy lento, y mi mente iba a mil por hora, y era como, todo el día me sentía así, pero últimamente eso no me ha pasado, estoy más estable, yo creo que los cambios de animo los tienen todas las personas serán te su semana, durante el día, entonces no lo veo como una preocupación en estos momentos, uno siempre tiene que estar al tanto de su salud mental y de uno mismo, pero actualmente me siento bien. 😊 🙏

Francisca: Ya, ¿y en comparación a tu salud mental antes de entrar a la universidad o de primero ahora?



Javiera: Muy diferente, como te dije, antes de entrar a la universidad y esto que me lo cuestione hace algunos días, yo era una persona cero preocupaciones, no tenía mucho que hacer, mi única responsabilidad era ir al colegio 😊, mi mamá o mi papá conmigo nunca fueron muy exigentes con las notas, porque yo igual tenia eso de que si tenia que estudiar lo hacia, pero nunca tuve la obligación de que ellos me dijeran que estudie o que haga esto que haga esto otro, porque ellos siempre han sabido que soy una persona relativamente responsable ⚡ que no me tienen que andar presionando para que haga las cosas, entonces siempre fui como cero preocupaciones, era de salir mucho, de ir a fiestas, de estar con mis amigos, actualmente es muy contrario, soy una persona que está constantemente pensando que tiene que hacer esto, tengo qué hacer lo otro, que tengo que mandar un correo, que estoy muy preocupada de lo que tengo que hacer, no salgo mucho, actualmente no salgo con amigos, no voy a fiestas, ni nada de eso, y también tomé esa decisión porque cuando lo hacía al día siguiente me sentía muy mal, entonces era como un efecto placebo que daba, en ese momento que salía, me sentía muy bien, era muy entretenido, me reía mucho, pero al día siguiente o a los días siguientes era como que sentía algo como culpable, así como uy que dije esto, que hice esto, que no debería haber hecho esto, esto otro, entonces actualmente como que me levanto y me siento mucho mejor porque se que no hice nada fuera de lo que soy consciente, entonces por eso tome esa decisión de dejar de salir como antes. 👤 👤 🍷


Francisca: ¿y eso desde cuando?

Javiera: Todo este año.

Francisca: ¿y has notado un cambio desde que dejaste de hacer eso?


Javiera: Si, como te dije ya no despierto preocupada, ni sintiendo culpable ni nada de eso.

Además como, con más ánimo,  actualmente por ejemplo empecé a ir al gimnasio  porque yo constantemente hace unas semanas, hace unos meses He estado muy irritable,

estaba como que me enojaba por todo o me ponía triste por todo  Y empecé a ir al gimnasio hace muy muy poco, pero como que ahora me siento con mucho más ánimo siento que puedo hacer todo lo que quiero hacer durante el día, me siento con más vitalidad, entonces esos son los cambios positivos que he visto, como que ya no tengo que recurrir a salir para sentirme bien sino que ir al gimnasio también me da ese mismo efecto y no es un efecto placebo sino que se mantiene durante el día, se mantiene durante la semana.

Francisca: ¿Ese es tu único hobby?

Javiera: Si, de hecho soy una persona con cero hobby, nunca he tenido un hobby, a veces trate de pintar, traté de hacer dibujos o lo típico, traté de aprender algo y nunca me funciono, siempre dejaba todo botado, ese es un gran defecto mío, siempre me obsesiono con algo,




pasa el tiempo, me aburro y lo dejo botado pero este es el único hobby , y de hecho en pandemia también hacia ejercicio, y también me sirvió, pero dejé de hacer, durante este año, o el año pasado pero antes también hacía ejercicio, me servía, el 2020 hice ejercicio todo el año y también me sentía con más ánimo, pero ahora que yo creo que el ambiente del gimnasio te hace sentir diferente, te da otra vibra, que hacer actividad física en tu casa solo, así que creo que esto me ha servido más que hacer actividad física en mi casa.

Francisca: Como cambiar de ambiente.


Javiera: Ajá, y como te dije, como no salgo con mucha gente ahora, es como una actividad que me saca de los constantes pensamientos y preocupaciones que tengo durante el día, e ir al gimnasio me di cuenta que cuando estaba adentro de el no pensaba en nada más que hacer el ejercicio y enfocarme en eso.

pausa



Francisca: ¿has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligada hacer algo de la universidad?

Javiera: No, es que como te dije yo no soy una persona que sea de hobby , que sea de que algo me guste o no, entonces, siempre soy de si entro a algo, me enfoco mucho en eso, yo no creo que este bien porque hace que me encierre siempre en lo mismo, o que siempre esté preocupada de las mismas cosas porque es la única actividad que tengo, pero al ser una persona sin hobby no he tenido que abandonar absolutamente nada , tal vez antes juntarme con amigas, ir a tomar un café, no tenía tiempo, o ir a la casa de una amiga que me invito, no tenía tiempo de ir porque tenía que estudiar, tenía que entregar un trabajo pero aparte de eso, una actividad en específico no me ha pasado. 

Francisca: ¿Y eso que te genera?

Javiera: La verdad es que no me genera nada, siento que al final tengo que ser como responsable con mis tareas y nada más, y la gente debería entender también. 


Francisca: ¿Como es tu vida social dentro del contexto universitario?


Javiera: Bien pero solo con gente se mi carrera, porque en primero yo era más sociable, pero era porque me quedaba en la universidad, en Jamaica y todas esas cosas, y todos saben que la gente toma y todo eso, entonces yo este año no me he quedado nada y la verdad es que cuando yo me quedaba allá conocía más a la gente y me hice más conocidos para no decir amistades ni nada, y eso básicamente, ahora hablo con mis compañeros todo bien pero tampoco conozco mucho a las nuevas generaciones que entraron después de la pandemia , porque no se siento que son más cerrados, por lo menos los de sociología son amigos entre ellos, y yo por lo general estoy en casi todos los ramos sola, no soy de ir, ver un grupo, y acercarme hablar con ellos, soy más tímida en ese sentido, entonces si no estoy con la gente que ya conozco de antes me cuesta un poco entablar las conversaciones , si son para decir, oye tu sabes sobre esta evaluación, como cosas puntuales lo puedo hacer pero hacer una relación más allá, no eso me cuesta, pero en el contexto universitario no me pasa nada, en ir a preguntarle algo a alguien que esta en el mismo ramo que yo.





Francisca: Ya, y la última pregunta nos queda..., ¿Cómo percibes a tus profesores?, ¿cómo son a tu juicio? el impacto que los profesores han tenido en tu vida y en tu proceso de aprendizaje...

Javiera: Yo encuentro que hay unos profesores que son muy geniales, muy encantaría algún día tener esa dominación de concepto o del habla que ellos tienen, me gustaría llegar

a lo que ellos hacen en ese sentido y son como una inspiración para mí  por ejemplo el profesor Laurens lo encuentro como muy seco en su área, muy genial y muy inteligente, también hay profesores que no me dan como esa inspiración que por lo general me dan, porque no me gusta como explicaban, siento que hacen su trabajo de una forma muy desanimada y no inspiran a los estudiantes a aprender, como si no les gustará, entonces eso a mí no me gustan esos profesores, no me gusta asistir a sus clases porque al final claramente te entregan el contenido pero te entregan lo que deben y lo hacen como esto

es lo que tengo que hacer porque me pagan, no lo hacen como por gusto , entonces

eso no me motiva a aprender , pero como te dije hay otros que son como muy apasionados por lo que hacen, y te explican de una forma muy wow lo que hizo por ejemplo *ininteligible* Te lo ponen en contextos actuales, y te hacen un ejemplo con Bad Bunny, entonces es mucho más cercano, tratan de hacer algo más emocionante para los estudiantes, claro esos profesores. Yo después, que a mi papá le encanta aprender estas cosas, le encanta la historia, le encanta todo esto, los análisis, analizar la sociedad y todas esas cosas; y yo le cuento como lo que dijo mi profesor, entonces eso también lo llevo a otros lugares, lo que ellos cuentan, lo que ellos dicen, lo que ellos explican, también se los empiezo a explicar a otras personas, por ejemplo, comentamos algo y yo termino explicando algo que lo escuché de un profesor, entonces en sí han influido mucho en mi vida, porque en conversaciones o en mi vida cotidiana suelo acordarme de ellos o de cosas que ellos han dicho, o que me han enseñado, entonces por lo general es súper positiva mi visión hacia los profesores que están en la academia, claramente están las excepciones, como

en todos lados pero generalmente es una visión muy buena. 

Francisca: Entiendo, ¿hay algo más que quieras agregar dentro de todas las preguntas que te hice?

Javiera: No la verdad es que no, esta todo súper bien.

Francisca: Entonces esa sería la entrevista, muchas gracias por participar, por ser voluntaria y ayudarme en esto.

3. Anónimo


X: Entrevistado

F: Francisca (entrevistadora)


F: Primero te quiero preguntar ¿Cuáles son tus pronombres?

X: Ah, él

F: Em bueno, el objetivo de la investigación es como comprobar si es que la carga académica puede ser o no un determinante en el deterioro de la salud mental del estudiantado y primero te quería preguntar ¿A qué te dedicas?

X: Yo... Se podría decir que trabajo de forma esporádica, usualmente no trabajo cuando estoy como en clases ni ninguna de ese tipo de cosas, usualmente cuando estoy como estudiante, cuando estoy precisamente en clases soy estudiante, ¿cachai? Cuando estamos en el periodo de clases pero cuando no ahí yo me dedico a trabajar, en cualquier cosa, en lo que suceda ahora en las vacaciones igual tengo pensado trabajar 

F: Ah ya, pero ¿trabajas regularmente o...?

X: Cuando necesito plata, digámoslo así, cuando necesito plata, a veces trabajo cuando estoy estudiando y ahí se hace muy complicada la cosa pero eso 

F: ¿Tienes hijes, hijas o hijos?

X: no 

F: Ya, ¿Cuáles eran tus planes, a corto y mediano plazo, al salir del colegio?

X: Mis planes a corto y mediano plazo al salir del colegio..., no tenía plan a mediano plazo, el único plan era corto y no era necesariamente estudiar, era trabajar, yo tenía pensado trabajar 2 años como mínimo y de ahí recién ponerme a estudiar

F: Ya

X: Lo cierto es que no resultó porque fui presionado por muchos factores externos, familia y me dijeron “no, entra al tiro, entra al tiro, entra el tiro, entra al tiro” y entré


F: Ya

X: Eso básicamente



F: ¿Solo familia?

X: Sí, solo familia, realmente mis amigos nunca me han puesto ni una presión al respecto


F: ¿Tus amigos?

X: Sí amigos, solamente mi familia es como mi círculo cercano que está como más preocupado de ese tipo de cosas, entonces son como los que más como que me ponen así como ese tipo de metas 



F: Ya, ¿Por qué decidiste estudiar sociología?

X: Es la pregunta que me hago todos los días, ay ay, lo cierto es que, como te digo, como realmente como que me forzaron a entrar a algo el primer año luego de salir, entonces fue como que muy... No fue como una decisión que yo tomara a plena conciencia de lo que realmente significa, lo que implica realmente la sociología, no fue una decisión que yo tomara así...  

F: ¿Y por qué sociología entonces?

X: Porque siempre me he encontrado como muy cercano a lo que es el ámbito de las ciencias sociales y las humanidades, entonces sociología como una opción genérica por decirlo así de alguna manera, como intentar conciliar tanto lo que me gusta como lo que intentaban... como las expectativas que se tenían de mi por parte de mi familia que era como una carrera que se ganara plata y ese tipo de cosas 


F: Ya

X: Sí, mi familia es como que muy metida en ese tipo de hueás  y me dijeron, o sea yo pensé básicamente “ya la mejor carrera, por decirlo de alguna manera, dentro de las ciencias sociales es o psicología o sociología, ¿Cuál esta mas relacionada con temas que a mi realmente me gustan? Sociología, listo” 

F: Ya

X: Ese fue como el razonamiento detrás de esa opción

F: Ajá, si entiendo, ¿y por qué estudias en la academia?

X: Realmente me gusta este espacio, no te voy a mentir, me gusta este espacio, lo considero un espacio con el que **hay una cercanía con los profes que no se da en otras universidades**  y siento también una cercanía con el estudiantado, el enfoque que le da la universidad a diversos temas como actividades programáticas, cátedras también, me parece bastante interesante en base a todo eso precisamente y porque ya tenía como recomendaciones anteriores de familiares que igual habían estudiado acá...



F: Ya, ¿Cómo definirías tu paso por la universidad hasta ahora?

X: Caótico



F: ¿y por qué?

X: Porque ha pasado de todo, ha pasado de todo realmente como en los años que he estado acá ha pasado... ¿cómo decirlo? Caótico fue lo primero que se me vino a la cabeza pero no sé si realmente lo describiría de esa manera, más bien como algo más diverso que simplemente caótico, lo que pasa es que ahora estamos en un ambiente como más... yo diría que... ha sido enriquecedor, pongámoslo así realmente, ha sido enriquecedor

F: Ya

X: **He logrado conocer a gente muy interesante, gente con la cual quiero seguir teniendo contacto después de que me reciba como estudiante**  **por decirlo con una, también con mis profesores he sentido como experiencias, bastante como que me han logrado cómo motivar de cierta manera... porque de nuevo como existe como cierta cercanía, de repente los profes no son necesariamente como solamente están ahí como para las clases, sino que también como que de repente, no sé si te ha pasado a ti, uno tiene conversaciones de repente con los profes** 

F: Aja

X: De repente con esas conversaciones, igual como que... te han motivado a seguir adelante de repente cuando estás como muy pal hoyo, como por ejemplo ahora  

F: Claro..


X: Entonces ha sido bueno, mi paso ha sido bueno, no ha sido tan caótico... caótico digo de repente, porque igual como que pasan weas feas, pero eso es como que yo creo que pasan en cualquier ambiente, gran parte de la gente de la generación, por ejemplo de cuarto se ha esfumado, por decirlo de alguna manera, no sé si Mónica te conto un poquito al respecto, si la Javiera te conto un poquito al respecto... entonces como que igual...

F: Si... Que son poquitos

X: Si, somos muy poquitos y recientemente se nos fue uno, que fue el Héctor, se nos fue por depresión... yo también estoy pasando como por ciertas etapas y ese tipo de cosas, así que eso no sé si fue respuesta que esperabas

F: Si, lo que sea, con tal de responder es válido... bueno, en términos generales, considerando tu experiencia, y de amigos de otras universidades. ¿Cómo evaluarías el nivel de exigencia que la academia te impone?

X: El nivel de exigencia es de mediano a bajo, en comparación a otras como universidades en las que yo he visto precisamente como estudiantes de sociología, aquí entre el nivel de exigencia, no es tanto tanto tanto como en otras universidades por decirlo de una manera

 , ahora bien... hay que tener en cuenta que esta Universidad siempre está como más abierta, precisamente conociendo el trasfondo de varios de los estudiantes, la gran mayoría de ellos vienen de ambientes populares y todo ese tipo de cosas, eso significa lo que igual es una carrera que te demanda como lectura, demanda como todo ese tipo de cosas y personas que pueden estar o no trabajando por decirlo de alguna manera, pueden no tener tiempo de repente como para leer ciertas cátedras, entonces en ese sentido, igual la Universidad ha sido bastante flexible, como con varios de esos temas, encuentro yo, por lo menos en comparación a otras Universidades, por ejemplo la Chile...

F: Claro...

X: Cachai, encuentro que la Universidad igual es como más flexible, entendiendo precisamente el trasfondo de varios de sus estudiantes, por eso igual tiene derecho

vespertino, tiene trabajo social vespertino, yo igual eso lo considero una iniciativa que realmente me da mucho orgullo decir que mi Universidad tiene como esas carreras para gente trabajadora para los obreros, para los populares

F: ¿Ustedes no tienen vespertino?

X: No, pero si hay otras carreras que sí lo tienen.

F: ¿Pero no tienen porque son muy pocos o porque nunca han tenido?


X: Nunca hemos tenido, según tengo entendido, nunca hemos tenido, yo no me sorprendería yo porque somos muy pocos...

F: Bueno ahora como fase 3, vamos a pasar... bueno primero todos alguna vez nos hemos sentido estresados, pero ¿Que considerarías que lo ha provocado en tu caso?

X: Uy uy uy uy, usualmente no me preocupo mucho por mi persona, cacha como por mí por decirlo de alguna manera, pero si me preocupo del resto 😊, usualmente cuando hago trabajo en grupo, soy yo el que usualmente hace como la gran mayoría de esos trabajos, soy yo básicamente el que tengo que como salvarlos, por eso de alguna manera la otras personas, no tengo ningún problema de eso porque casi siempre a lo que terminó salvando son amigos, amigos, a mi círculo cercano... el problema es que con todo ese tipo de cosas siento una responsabilidad más que simplemente como si siento más responsabilidad de que si estuviera solo haciendo ese tipo de trabajo, porque tengo que salvar otras personas, porque otras personas depende mi cachai, entonces en esta época, por ejemplo, de trabajo y todo ese tipo de cosas, me ha tocado hacer como trabajos grupales y soy yo el que tiene que estar como ahí poniéndole el aguante cachai... 😞

F: Ya...



X: Entonces como que igual... a una persona que estoy intentando salvar en estos momentos me da lata, el Mati por ejemplo, que es precisamente el que te comentaba que es padre, igual sería como interesante, entonces él no tiene como que mucho tiempo para hacer este tipo de cosas, entonces yo le digo, "ya no te preocupes mucho de eso, yo voy a intentar terminarlo", intentaré hacer como ese tipo por lo demás... también está el factor de las muchas cosas que tenemos que hacer en el resto de los ramos, no... Igual tengo que salvar ramos yo solo y también me he estado dedicando como a todo ese tipo de cosas, considero sí que la carga está muy mal repartida, por qué no debería ser un golpe tan tan

duro a fin de año, debería ser como algo más bien precisamente repartido cachai , como que muchos profes en la actualidad, tenemos el profesor, por ejemplo, no sé si ¿te comentó la Mónica sobre X?


F: No... ¿Él es el X o no?

X: Sí, él es el X

F: Ya...

X: La cosa es que un saco wea, no te voy a mentir, es un saco wea y el imbécil de mierda en estos momentos está intentando poner 3 notas como en 3 semanas...  


F: Ay ya...

X: Entonces como con profesores así de vuelta, con profesores así de imbéciles, obviamente uno se va a terminar estresando, uno se va a terminar como teniendo la caga, porque tienes que dar tres evaluaciones en tres semanas, por ejemplo... 


F: ¿Pero él no les hace evaluaciones antes? O ¿Solo todo a fin de semestre? ¿A eso te refieres?

X: Es que es muy desorganizado, un pelmazo, sí, básicamente por eso no nos hace evaluaciones a otras partes que no sea como en fin de semestre, porque está casi nunca en clases, viene media hora atrasado casi todos los días que tenemos clases con él, no no...


F: Ya entiendo.

X: Pero en otros ramos es igual, pero eso ya no se nota como tanto, con profesores que no son tan conflictivos no tenía mucho problema, pero con un profesor como ese, sí tenía varios problemas 


F: Ya entiendo... ¿La exigencias universitarias y la presión por el alcanzar el éxito académico han sido o son un factor estresante en tu vida?

X: Sí 

F: Ya...

X: Precisamente porque en casa, de nuevo a mí no me importaría nada si estuviera como solo haciendo este tipo de cosas, pero sé que hay un ojo vigilándome, no sé si se me entiende a lo que voy con un ojo vigilándome 


F: ¿Pero te refieres a tus profesores?

X: A mi familia, ni siquiera me refiero a mi profesores, me refiero a mi familia, sé que hay un ojo vigilándome en el sentido en el que tengo presión externa desde la casa, por decirlo de alguna manera, como para lograr estar como bien cachai, como que está siempre esa como presión, por lo menos de mi parte, siempre me preguntan de cómo voy...  Al respecto pero yo sé que no lo hacen necesariamente desde el cuidado, yo sé que lo hacen necesariamente como intentando ver si es que como que tienen una visión muy extraña a futuro, piensan que los voy a terminar manteniendo...


F: Ya...

X: Entonces como que para ello es necesario que yo genere ingresos, que yo salga luego de este lugar, por decirlo de una manera, quieren que egrese para ser un sujeto productivo lo antes posible

F: Claro...

X: Y con eso precisamente, tienen que estar como ahí presionándome, presionándome, presionándome, entonces se considera en este caso que la posibilidad de éxito, por decirlo de una manera si hay un factor que me da mucho... 


F: ¿Pero solo por parte de la presión que te pone tu familia o por parte tuya también?



X: De repente igual presión de mi parte, no te voy a mentir, de repente igual hay como auto exigencia pero esas auto exigencias son cosas con las cuales yo puedo lidiar porque son cosas que nacieron de mi cachai, son cosas que yo me auto impongo de repente igual eso no es tan tan sano por decirlo de una manera y eso sí lo tengo claro cachai, que no es tan sano igual autoimponerse cosas de repente, pero para lograr ciertas metas y estos objetivos siento que me ha logrado y de nuevo si nacen de mí y por mí no hay cómo mucho problema... 

F: Claro, bueno dentro de lo mismo ¿Alguna vez has sentido agobio por algo relacionado a la Universidad?

X: Mm.. Sí

F: ¿Algo más que quieras decir?


X: Ya sí, sí, sí, voy a intentar explayarme al respecto, aunque todo esto sucedió más que nada durante la pandemia, sabes que ahora que volvimos presencial, como que no me ha dado como mucho ese agobio... pero durante la pandemia yo lo pasé muy mal, me diagnosticaron depresión en aquel momento y digamos que intentar cómo llevar a una carrera universitaria después de que te hayan diagnosticado depresión, después de que estés como... weon, yo estaba como días en cama días, a veces semanas, entonces de repente y muchas veces ni siquiera tenía como ganas de hacer como trabajos, hacer como una de esas cosas y de repente, ni siquiera eran como trabajos como tan complejos 

 pero el punto es que como estaba de esa manera y tampoco podía realmente hablarlo con el resto de mi familia, que también estaba como esperando algo por decir, si ahora te estás dando cuenta de ciertos comportamientos tóxicos, pero sigue igual, estaban como esperando algo... entonces, con todo ese tipo de cosas, la presión de repente me consumía demasiado, entonces, de repente como que me encontraba como, no sé a las tres, cuatro de la mañana, terminando casi todos los trabajos que tenía atrasados, por decirlo de alguna manera, porque como no revisaba el PC y lo revisaba como una vez cada a las quinientas como para estudio, entonces como estaba en esa situación... usualmente terminan haciendo todo como que menos rápida y muy así como que muy al lote, igual como que me pusieron varios como... o sea, no les quise decir mucho al respecto a ellos, pero yo pasé esos dos años con la ley del mínimo esfuerzo, precisamente porque todo me estaba agobiando en aquel momento 

F: ¿Ellos quienes?

X: Mi familia, mi familia yo no le dije como que mucho al respecto, pero yo pasé todo eso con la ley del mínimo esfuerzo y lo pasé muy agobiado, lo pasé...


F: Claro, tampoco estabas en el mejor momento de tu vida

X: No creo que lo esté ahora tampoco, pero bueno... **sí ya no lo he sentido tanto, creo que volver a la presencialidad me ha hecho bien, en ese sentido como que logro... encuentro compañía mis pares al momento del agobio, por decirlo de alguna manera como que no me siento tan aislado al momento de estar realizando precisamente trabajos** 

F: Ya, pero ¿en qué sentido, en el tema del agobio como dices?

X: Por lo menos lo comparto con otras personas que están pasando por la misma situación.


F: ¿Como que están todo iguales?

X: **Sí, por lo menos digo, ok... en esto no soy solamente yo, no es una cosa mía, no es wea mía, no, todos estamos así en estos momentos** , así que... no sé si logro encontrar consuelo que sea así, quizás es así de encontrar consuelo, quizás es como esa wea de ponerte a descargar un rato y que después la otra persona igual te cuente como sus descargos, pero es como ya toma ayuda, yo te ayudo a cachai

F: Ya... Bueno, ahora pasamos como a fase más de salud mental, entonces mira... en las últimas movilizaciones estudiantiles, los estudiantes exigían mayores medidas para el cuidado de la salud mental ¿Consideras que la universidad y los profesores se preocupan por la salud del estudiantado? si es así, ¿De qué manera?

X: Depende mucho de que estamos preguntando... ¿Universidad y profesores, dijiste tú?



F: Sí

X: **Profesores como te digo, si he encontrado profesores que son como que muy preocupados de sus alumnos, me ha tocado cachai,**  ahora como Universidad... Nunca me ha tocado y nunca he querido recurrir a los servicios de salud mental que tiene la Universidad, precisamente porque... las historias que cuentan respecto al servicio de salud mental de esta Universidad no son necesariamente muy buenas por decir alguna manera así que nunca he querido realmente recurrir a ellos

F: Ya...

X: En consecuencia, he estado de la gran mayoría del tiempo, atendíndome cerca de donde vivo y hay cosas a eso voy, no he ocupado los servicios de Psicología en la Universidad, lamento por no darte una respuesta como muy...

F: No, no te preocupes.

X: Los profes son los únicos que se han preocupado por eso y ciertos profes, ni siquiera son todos , bueno, tenemos al pelmazo este, pero tenemos por ejemplo del profe, que son o alguien los tengo en mi corazón, de verdad que a Milton yo los tengo en mi corazón, a ese profe yo lo tengo en mi corazón, lo mismo que Carlitos Palma y a la Javiera Cienfuegos también sorprende, porque ellos si son preocupados, ellos sí me mandan mensajes cachai, me acuerdo que durante la pandemia igual como que la Javiera me intento precisamente como apoyar ese sentido siendo que no podía hacer mucho, si como que de repente me mandaba correos igual "oye cómo estai cachai, que ha sido de tu vida", evidentemente después de revisar la lista de las personas que faltaban como entregarle trabajo.. 

F: ¿Existía una preocupación entonces?

X: Sí, sentía como cierta preocupación de que ha sido de mí, cosa que no se ve como en todos los demás

F: Bueno, ¿Además de la Universidad, hay alguna otra actividad de tu vida que te parezca muy demandante?

X: Depende ¿Física o mentalmente?

F: Como tú quieras

X: Físicamente cuando me pongo a trabajar 

F: Ya

X: Porque trabajar por un sueldo mínimo... tenga la edad que uno tenga, tenga el desgaste físico que uno tenga... es muy desgastante, intentar trabajar y estudiar es más desgastante todavía, me he encontrado en veces, por ejemplo, en la que repente salgo de la pega por decirlo de alguna manera hasta las 10:00 día domingo, a eso de las 10:00 salir el día domingo a eso de las 10:00 y weon tengo que como clases al otro día como a eso de las 10:00 también cachai, igual es como un lapso en el cual como que tengo como para ordenar mis cosas, tener como una decente horas de sueño, por decirlo de alguna manera, de preocuparme de todo ese tipo de cosas, pero me encuentro muchas de las veces que

cuando llego a mi casa lo primero que llegó es tirarme en la cama y de ahí duermo de

corrido hasta que son las 9:00 h y tengo que salir para llegar acá  , entonces ese tipo

de situaciones encuentro que son desgastantes físicamente y a la larga igual estoy igual te empieza de repente a correr la psique, ya... eso igual de repente como que te empieza

como, a hacer desgastante también como psicológicamente  , primero lo uno, después

viene lo otro, por lo menos a mí me ha pasado, a correrla, así que.. qué puta por qué tengo que, ¿porque me habrá tocado esta vida? ¿Por qué no fui un cuico que tiene su vida resuelta weon? y tengo que ir a laburar y después tengo que ir a la Universidad weon, como que tenemos la pendiente como que muy para arriba weon cachai y eso

F: Yo creo que todos hemos pensado lo mismo en algún momento

X: Sí


F: Bueno, dentro de lo mismo ¿Qué impacto ha tenido la Universidad sobre tu vida personal?

X: Uy... nunca me había puesto a pensar respecto de eso, nunca realmente me había hecho esa pregunta


F: Piensa en un rato si quieres

X: ¿Pero impacto qué sentido?

F: Sí ha generado algún cambio... en el que quieras, como quieras tomarlo.

X: Me ha cambiado como radicalmente las decisiones que yo tenía en determinados temas, tanto en lo político como en lo eh, como en lo... ¿Cómo decirlo?  el tema político no importa mucho acá, lo mencionó como uno de los temas de los que me causaba precisamente cambio así en la Universidad


F: Pero es válido

X: También está el tema psicológico, también está el tema de que mis amistades han cambiado mucho no... me he podido dar cuenta de repente como ciertas actitudes que tenían como amistades muy antiguas de hace mucho tiempo  , que eran como que no,

no son como muy, no va mucho conmigo, también me ha hecho darme cuenta de muchas cosas, la Universidad me ha hecho darme cuenta de muchas cosas, de muchas realidades, de las cuales no tenía conocimiento en su momento, de las cuales... ¿A cómo ponerlo? me ha hecho entrar en contacto con realidades que muchas veces son muy disímiles a las mías

F: Ya

X: Muy disímiles a las mías como que digo de repente, el cabro ese que también te mencionaba el Mati, weon que tiene un hijo, por decirlo de alguna manera y yo no sé, tampoco aparece, no tengo una persona que sabe mucho, también está la Moni que tiene una familia como muy numeraria, ¿Cómo decirlo?... el cambio dentro por lo menos me ha vuelto a configurar la mente, por decirlo de alguna manera, de nuevo como que he aprendido muchas cosas nuevas y eh desechado muchas de mis actitudes que una vez



llegue a tener,  no puedo decir que todas, pero sí ha desechado varias de las actitudes que en algún momento como que tuve por decirlo de alguna manera, en ese sentido, el cambio ha sido bastante radical, como el que ha generado la Universidad por decirlo de alguna manera, eso


F: Ya, en base a tu misma experiencia ¿Cómo sientes que ha influido la Universidad en tu salud mental?

X: Mal...

F: Ya... ¿Porque?

X: Por los temas ya mencionados antes de que existe esa presión como externa, por decirlo de alguna manera, y que no es algo lo cual yo estuve como del todo, de acuerdo, a veces me siento que fui forzado a elegir esto, no te voy a mentir, a veces siento que fui forzado y como en toda la gira forzosa, muchas de las cosas que realmente implica ello es hacer cosas a regañadientes, hacer cosas regañadientes, hacer cosas, no necesariamente

porque te gusten estos, por lo que tú elegiste,   por ejemplo de una manera, sino que porque a veces esa presión como externa por decirlo de alguna manera, entonces en relación a eso, me ha hecho muy mal, me... me ha hecho de repente como estresarme muy

por las puras , de repente weon me pasaba, son muy poco algunas cosas, entonces usualmente, me ha tocado veces por ejemplo, en las que tengo listo un trabajo como una semana antes de entregarlo porque leí mal la fecha, por decirlo de alguna manera, entonces

es como que estoy estresándome, así como que muy por las puras, de repente igual el tema de la pega, de estar como muy cansado y obtener de igual manera como esa presión de que teni que terminar este trabajo, pero estai como muy cansado y queri dormir eso igual como que de repente como que en situaciones así en la que simplemente quiero desaparecer de repente cachai

F: Claro, pero esta presión... ¿Tú me lo dices solo como externo desde tu familia hacia ti?

X: No también hay un tema mío que de repente como que me autoexigo demasiado ⚡

F: Ya...

X: De repente igual hay un tema como de auto explotación metido entre medio, usualmente es wea mía, usualmente es paranoia mía, de repente como que yo digo así como que no está wea está mal, me voy a sacar cuatro así como con esta wea de repente y pum un 6,5 así como muy de la nada cachai y es porque igual como tengo muy poca confianza en mí mismo a pesar de todo, entonces realmente como que dudo absolutamente hasta el propio conocimientos, ⚡ intento como siempre como intentar como... "No, esto está mal, hay que mejorarlo", "esto está como muy débil, hay que reforzar este punto por decir alguna manera", entonces como que igual me autoexigo de repente y me autoexigo cómo eso, si hay un factor como externo e interno

F: Mhm... ¿Cómo definirías tu carga académica? y ¿Qué significa para ti la carga académica?

X: Definiría que mi carga académica es media, no es ni tan relajada... ni tan como... no es ni tan relajada ni tan cargante, por decirlo de alguna manera...tengo 5 Ramos, no tengo más, no me quiero cargar más, el año 2021 cometí el gran error de hacer 7 cursos, intentar hacer 7 cursos y salió muy mal ☹️

F: ¿Te echaste ramos?

X: Sí

F: ¿Y los tomaste después?

X: Sí

F: ¿Y actualmente estás solo con ramos o estás con la tesis igual?

X: No, estoy con ramos

F: Ah ya, solo con ramos

X: Sí, próximo año la tesis, no me lo recuerdes porque no me gusta... y eso sería como mi carga académica como medida realmente... como te digo, ni tanto, igual es una decisión que he tomado yo por decirlo de alguna manera ⚡, de no como exigirme tanto porque si te exigí mucho te vas a terminar comiendo los pelos y no... así que sí que se amen, lo que yo considero que es carga académica... son las exigencias, son las exigencias de contenido que puede tener a llegar un curso, para mí eso es por lo menos, lo que es la carga académica, eso es como resumido aunque si bien hay que hacer una pequeña diferencia, de mi yo no tendría ningún problema con que sea como cuatro pruebas a lo largo del semestre y que cada prueba valga no sé un 30% o un 20%, a tener dos pruebas que cada una valga el 50% 😞

F: Claro

X: Yo prefiero eso porque está mejor distribuida y considero que igual es un factor importante a considerar al momento de definir la carga académica y la distribución de esos contenidos, eso

F: Claro que eso como mencionabas, y que juntan todo para el mismo momento

X: No..., no lo menciones de manera directa por favor al director


F: Ya lo dijiste en la entrevista... él no lo va a ver, esto es para analizarlo, así que no te preocupes por eso

X: Ya, estamos bien entonces




F: ¿Cómo sientes que has sido tú desempeño académico a lo largo de la carrera? Si pudieras definir por año sería mucho mejor.

X: 2019 bien, el 2020 como el orto, 2021 como el orto y 2022 una mezcla entre los dos, eso
¿Si quieres que ahonde más en el proceso? 🤔

F: O sea, sería ideal.

X: Ya 2019 fue un año, fue un año muy loco, ya fue un año muy loco, pero que para mí estuvo lleno como de no sé hasta las weas como más, como peludas por decirlo de alguna manera, dentro de la Universidad se me hicieron... tal vez sea el recuerdo solamente que el que me queda que ahora me río, pero recuerdo que hasta los momentos como más brigidos, por decirlo de una manera de la carrera, yo los recuerdo como que cómo momentos muy amenos, momentos muy amenos porque estaba como en compañía de gente en la cual estábamos como todos en las mismas y en aquel momento personas con las que aquel momento éramos amigos o bueno seguimos siendo amigos,  pero como que en ese año yo me acuerdo que estaba como casi toda la generación en 2019 en sociología, entramos 30, ahora quedamos 10.. 12, se han ido muchos, entre ellos varias de las personas con las cuales yo compartí en el año 2019... debido a que usualmente me encontraba haciendo un trabajo con estas personas, realmente como que no nunca como que... hasta las trasnochadas que teníamos, se me hacía como muy amenas, a pesar de que estuviéramos en una situación así como que muy en la mierda en la que tenemos que estar realizando trabajo a pesar de todo eso las risas no faltaron si de alguna manera, entonces como que si bien tenía exigencia y si bien tenía carga, no las sentía tanto, no la sentía tanto cachai... y entonces yo digo que 2019 fue un año muy bueno, en ese sentido

F: Ya

X: 2020...2021 con todos los temas precisamente de la pandemia que teníamos que estar encerrados en la casa y todo ese tipo de weas, primero que todo no tuve como que mucho contacto con el resto de la gente,  no me gusta ocupar el celular mucho como para contactarme, para mí lo mejor siempre va a ser como hablar así como cara a cara y por eso mismo como que de ahí me choco de todo mundo, estuve como que muy aislado en mi propia burbuja y en aquel momento tenía... ahora ya no tengo, pero yo recuerdo que planteé en el año 2020 marihuana, que tenía frascos y frascos y frascos y dos de esos frascos no sobrevivieron como que mucho en mi casa porque yo escapaba, escapaba... ¿De qué manera? drogándome, entonces realmente no fueron años muy buenos aquellos dos... de nuevo eran temporadas en las cuales como que yo no pescaba para nada y después como que los pescaba a última hora terriblemente estresado porque tenía que ser absolutamente todo para ayer...  

F: Literal.

X: Para ayer literal, si, entonces por eso fueron dos años de aislamiento en los que no los pasé muy bien 😊 y ahora el año 2022 he estado como intentando retomar todo eso, sin mucho éxito pero he intentado retomar algunas

F: Pero, retomar... ¿Qué es eso? ¿Cómo el ritmo?

X: Retomar el ritmo, sí retomar el ritmo de la vida que yo tenía en el año 2019, lo he logrado con mediano éxito por decirlo de alguna manera, logré llegar acá a la hora... así que sí 👍

F: Da lo mismo

X: Eso..

F: ¿Nada más que agregar?

X: No

F: Ya ¿Cómo calificarías tu rendimiento académico?



X: Pésimo...

F: Ya ¿por qué?

X: Cómo he tenido que lidiar con tanta weas por decirlo de una manera, como que tampoco tengo como que mucho... me he ido desmotivando año por año en el transcurso de esta carrera 😊, entonces como que estaba empezando a pensar cada vez más en lo que es la ley del mínimo esfuerzo, no sé si entiendes a lo que voy con eso

F: Sí, si te entiendo

X: Entonces como he estado, como tan desmotivado para mí... como decirlo, estar presente en clases, no hacer como ciertos trabajos es ya casi un trámite, no siento que realmente como... no siento como esa, o sea uno nunca va a sentir como del todo como pasión al momento de estar como haciendo ese tipo de cosas, pero ni siquiera como que siento esa motivación como para seguir adelante, bueno... no sé uno siempre va a tener como motivación, pero siento que ya es como demasiado por decirlo de una manera, porque cuando uno está haciendo una cosa que les gusta, ya está bien, voy a tener momentos en

los cuales como que va a estar como medio bajoneado, pero después se va a arreglar, pero no siento que realmente como que llegue ese después en este caso en particular  

F: Ya... en tu caso ¿A eso te refieres?...


X: Sí, sí... no siento que llegue ese después, no siento que llegué como esa motivación, como posterior al momento de estar bajoneado, es simplemente un bajoneo constante...

eso 

F: ¿Y cómo te sientes con eso? ¿Con tu rendimiento académico?

X: Mal... 

F: Ya...

X: Por lo mismo, porque siento que estoy en algo lo que no me gusta, para complacer a gente que no me agrada y no puedo hacer mucho al respecto 



F: Ya... ¿Sientes que no tienes más alternativa?

X: Sí... siento que voy a terminar algún día

F: Que salir ¿A eso te refieres? ¿Así como que terminar la carrera?

X: Si, tengo entendido


F: Bueno... dentro de lo mismo ¿Consideras que ha cambiado tu salud mental desde que entraste en la Universidad? ¿En qué sentido... en que aspecto?

X: No digamos que me ha vuelto más tolerante a la frustración, solamente que la frustración ha como tomado gran parte de mi vida en alguna manera, entonces como que ya estoy acostumbrado a eso, no es que sea tolerante a la frustración es que ha pasado tantas veces, como que ya no les espero muchas cosas  


F: ¿Ya te acostumbraste?

X: Si, ya me acostumbré... entonces eso


F: Claro, dentro de lo mismo ¿Cuáles crees que son las principales variaciones que has visto en tu salud mental desde que entraste en la Universidad?

X: Por todo lo anterior yo diría que **estrés, ansiedad, literalmente me diagnosticaron depresión, así que yo diría, no...** No es poca motivación, digamos ganas de nada, ganas de no existir... eso 

F: Y ¿Cuál crees que son las principales causas de estas variaciones?



X: Creo que ya lo hemos discutido varias veces como de otra manera por decirlo de alguna manera, pero definitivamente **la presión familiar, el hecho de que como que están ahí como presentes, por decirlo de alguna manera, y están como que muy obsesionados con que yo sea como una persona del bien según sus propios estándares** , no de nuevo... no puedo culpar a los profes, no voy a culpar a los profes de todo este tipo de cosas, tampoco voy a culpar a mis compañeros porque ellos realmente cómo que no tienen la culpa de que yo esté metido en esto por estos momentos por lo menos cachai...

F: Si claro...

X: Quién tiene la culpa realmente de todo este tipo de cosas no son ellos, entonces realmente no los puedo culpar a ellos, ni voy a estar como precisamente como diciendo que ellos son realmente el motivo, algunas veces sí tienen que ver... no, **algunas veces si tienen que ver ellos en el momento de cómo decir precisamente cómo definir mi salud mental desde que entré a este lugar, pero a veces es porque... puta también son mi amigos po weon, cachai también son mis amigos y como son mis amigos de repente uno se preocupa cuando pasan cosas también po cachai, estoy preocupado realmente como por el Mati porque ese weon tiene un hijo, precisamente al que tiene que cuidar, entonces no está todo el tiempo preocupado, a veces que le paso una wea al hijo, entonces como que él está ahí preocupado y yo también estoy preocupado porque weon, es mi amigo... le está pasando algo cachai** 

F: Claro

X: **El Héctor, con el Héctor teníamos como que muchas discusiones de repente al respecto porque se weon, también a ese weon le diagnosticaron depresión, a ese weon le diagnosticaron antes que a mí eso sí, entonces como que con él precisamente como que teníamos conversaciones cachai, antes de que él dejará la carrera se sentía como que muy**

bajoneado y yo le estaba intentando llamar y él no respondía y esas cosas igual me afectan psicológicamente...  

F: Claro

X: Pero no tiendo culparlos a ellos tanto al respecto como de porqué yo estoy mal porque bueno, de nuevo, no es algo que yo quiera pero estos dos personajes sí, eso...


F: Y aparte del factor familia ¿Sería como sólo tus amigos?

X: ¿Qué cosa?

F: Lo que me decías de las principales causas

X: Sí mi amigo... amigos y familia.

F: ¿Has dejado de hacer algo que te gusta por sentirte obligado a cumplir con algo de la Universidad?

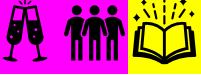
X: No, o sea es que nunca he hecho como que mucho deporte, entonces no podría considerarlo... ahora que los pienso, si he dejado de hacer caleta de weas, dejar de salir, he dejado de hacer caleta de weas...  sí, sí, perdona por darte una respuesta tan apresurada... si he dejado de hacer caleta de weas, yo me acuerdo que con mi grupo de amigos, puta...

F: ¿De acá de la universidad?

X: Sí de la Universidad, de acá los amigos que yo tenía de antes, mis amigos del barrio de ese tipo de weas

F: Ah ya

X: Yo jugaba LOL cachai y era una wea que igual como que era para mí una distracción cachai, estar con los cabros jugando LOL webiando, puteando de repente, weando cachai... en ese sentido jugando, jugando con mis compas, jugando LOL con mi grupito y son cosas que ya no puedo hacer porque estoy como que muy preocupado de estar como rindiendo acá por decirlo de una manera cachai, de repente como que ellos me invitan "¿Oye weon sale su lol?" cachai, y yo estoy como que no, tengo que pasar esta wea, no tengo que leer esto, no que tengo que leer lo otro, aunque a veces pasa el caso contrario, de repente yo estoy con tiempo y yo de repente les digo así como "Oye weon ¿Qué pasa con su ranking?"

Y como que ellos me dicen, no tengo que hacer, no que tengo que leerme esto, no que mañana tengo un trabajo... entonces es algo que no es solamente como por parte mía, sino que es algo que yo también veo, como en mis en mi grupo de amigos por decirlo de alguna que hemos dejado de hacer cosas, precisamente porque ninguno de los dos puede hacer cómo calzar los tiempos del otro por decirlo de una manera cachai 

F: Sí.

X: Eso... he dejado de ser como muchas cosas ahora, que ahora me doy cuenta weon, muchas cosas usualmente eso porque es como a lo que yo me dedicaba como antes de entrar a esta wea

F: Claro

X: Si


F: ¿Era como tu hobby?

X: No sé si hobby, pero sí digamos hobby, hobby de los videojuegos, webiar con mis amigos

F: ¿Pero tu distracción dijiste?


X: Si mi distracción, era mi distracción

F: ¿Cómo es tu vida social dentro del contexto universitario?

X: Bien conozco a mucha gente, conozco a mucha gente, gente que igual como te digo me ha parecido como que muy agradable, muy bacán cachai, con la que no quiero dejar de tener contacto cuando salga de este lugar...  así que encuentro que mi relación ha estado bien, no soy precisamente una persona que hable mucho pero logré llevarme con la gran mayoría de personas que conozco y casi nunca estoy solo, casi siempre me he sentido en compañía, de nada que decir al respecto


F: Ya, ¿Cómo percibes a tus profesores? bueno eso ya me lo dijiste pero... ¿cuáles son a tu juicio el impacto que los profesores han tenido en tu vida y en tu proceso de aprendizaje?

X: Yo diría en el proceso de aprendizaje donde se ve como más la diferencia, por decirlo en una manera entre los profesores, porque de nuevo por un lado tenemos a la Javiera que

era capaz de responderme correos a las 4:00 de la mañana cuando yo le mandaba un correo, y ella ya me lo respondía a los minutos igual, cachai 

F: ¿Eso fue en pandemia cuando estaba preocupada?


X: Sí cuando estaba preocupada, Javierita Cienfuegos, aguante, yo recuerdo que de repente yo le mandaba correos a las 4:00 de la mañana con un trabajo y ella me respondía así como recibido cachai, de repente igual tenía la duda, eso como de la 1:00 de la mañana, y no horario como de trabajo por decirlo de una manera y ella igual se daba la paja precisamente de como responder mis dudas cachai, de estar ahí presente durante el proceso de aprendizaje, lo cual igual demanda tiempo, igual se entiende que no siempre se

va a poder cachai, pero igual..  Yo lo tomo en cuenta y para mí es una experiencia que yo consideraría grata por decirlo de alguna manera que siempre estuvo ahí, por ejemplo

ellos, en el proceso de aprendizaje,  también tenemos la otra cara que es de este otro aweonao.

F: ¿Solo él? ¿Es como el profesor...?

X: No, igual como que hay profesores conflictivos dentro de la carrera, pero con esos profesores he decidido simplemente juntar lo de la ley del mínimo esfuerzo con decirles que

sí a todo para intentar evitar como problemas con ellos , simplemente intentado como que ya... se pasó con un cuatro, su ramo lo pasa no más po y le digo que sí a todo lo que él me diga, si él me dice que está wea está mal cachai yo no le voy a decir, no le voy a discutir, no le voy a debatir, porque... X, por ejemplo es muy así "no está wea está mal" y él ni siquiera es capaz de explicarte por qué está mal

F: Ya...

X: Es un verdadero imbécil, pero bueno, entonces, en ese sentido, sí me... hay profe y profe dentro de un proceso de aprendizaje, profesores y profesoras, personalmente de nuevo, basado como en el mismo caso, pero aquí también tenemos que hacer una pequeña diferenciación que un profesor que realmente es conflictivo por decirlo de alguna manera, a veces puede ser muy buena persona... lo que a mí me pasa por ejemplo, es con el profesor llamado Sergio Moscota, no sé si lo ubicas... el hace estadísticas, es un viejo

mañoso, pongámoslo así...pero es un viejo que igual de repente como que me ha preguntado cosas personales, así como de qué ¿Cómo estás? que como... como ¿Por qué no has venido a clases? cachai, ese tipo de preguntas él es capaz de precisamente cómo hacerlas, por mucho que sea un viejo mañoso yo igual le tengo quedar como ese, como plus por eso la manera de que por lo menos es como preocupado de los estudiantes,

F: Ya...

X: Eso

F: Listo

X: Ok ¿No saldrá mi nombre verdad?

F: ¿Tienes alguna duda?

X: No, no, ¿no saldrá mi nombre? es la única duda que voy a hacer.

F: No, tranquilo, muchas gracias por tu participación.

10. Referencias

Castillo, P. (2016). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas 2016.* <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1277/Patricia%20Quezada%20Castillo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cervantes Vázquez, J. R. (2016). *Neurosis, psicoterapia y vida moderna. Una reflexión desde la psicoterapia Gestalt. Episteme. Revista De Estudios Socioterritoriales*, 6(1). Recuperado a partir de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/episteme/article/view/2901>

Donoso Niemeyer, T. (2004). *Construccionismo Social: Aplicación del Grupo de Discusión en Praxis de Equipo Reflexivo en la Investigación Científica.* *Revista De Psicología*, 13(1), Pág. 9–20. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2004.17459>

Elluz, G. (2013). *Sistematización de la intervención psicológica desde el enfoque Gestalt. [Informe de práctica para optar al título de especialista en psicología clínica. [Universidad Pontificia Bolivariana Seccional de Bucaramanga]* https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5892/digital_24970.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fromm, E. (2009). *¿Tener o ser? méxico: Fondo de Cultura Económica.*

García Pérez, R., y Ríos Ríos, G. (2016). *Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015.*

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/554/Raquel_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ginger, S. (1993). *La Gestalt, una terapia de contacto*. Manual Moderno. México. P.15.

Palma, M. (2005). *Vivencias de mujeres en sus roles de madre y estudiante universitaria desde la teoría humanista gestáltica y la teoría de género* [Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología. Tesis para optar al Título de Psicólogo. Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/460/tesis%20psico176.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Perls, F. (1987). *Sueños y existencia (Gestalt Therapy Verbatim)*. Cuatro vientos. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=OvxjAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Perls,+F.:+El+Enfoque+Gest%C3%A1ltico.+Testimonios+de+Terapia.+&ots=c8w1uZVvr3&sig=JgaD_BrbWUAPqIChaVPm7jm5DUU#v=onepage&q&f=false

Pontificia Universidad de Chile. (2022) Puntajes de últimos matriculados admisiones anteriores. <https://admission.uc.cl/recursos/puntajes-de-ultimos-matriculados-admisiones-antteriores/>

Pozo, J. (1997). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata.

Rams, A. (2013) *Salud y enfermedad en terapia gestalt*. <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/salud-enfermedad-terapia-gestalt#:~:text=La%20salud%20mental%2C%20seg%C3%BAAn%20Fromm,de%20la%20realidad%20interior%20y>

Rojas, A. (2010). *La alienación en Marx: el cuerpo como dimensión de utilidad*. Revista de Ciencias Sociales (CI), (25), 37-55. <https://www.redalyc.org/pdf/708/70817741003.pdf>

Universidad de Chile. (2021). Puntajes de ingreso 2021. <https://www.uchile.cl/admision-y-matriculas/admision-regular-pregrado/puntajes-de-ingreso-2021>

Vargas, F. (2008). *Gestalt y aprendizaje*. Revista Electrónica. <https://biblat.unam.mx/hevila/Actualidadesinvestigativaseneducacion/2008/vol8/no1/6.pdf>