



## Aplicación del programa “Sapere Aude” en estudiantes de filosofía de una universidad de Lima, 2021

Application of the “Sapere Aude” program to philosophy students at a university in Lima, 2021

Aplicação do programa “Sapere Aude” aos estudantes de filosofia de uma universidade de Lima, 2021

### ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

**Eduardo Calcín Figueroa**

josecalcinf@unife.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0707-477X>

**Jorge Alberto Flores-Morales**

jorgefloresm@unife.pe

<https://orcid.org/0000-0002-3678-5511>

**Sonia Lidia Romero-Vela**

soniaromerov@unife.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-9403-410X>

Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú

Artículo recibido el 11 de mayo 2022 | Aceptado el 30 de mayo 2022 | Publicado el 30 de junio 2022

### RESUMEN

A dos años de la pandemia del COVID-19 la sociedad fue afectada en la salud socio-emocional, especialmente en estudiantes universitarios. El objetivo fue determinar el efecto que tiene la aplicación del programa “Sapere Aude” en la ansiedad en los estudiantes de Filosofía del primer ciclo de una universidad de Lima. La investigación es cuantitativa de diseño cuasi experimental, al cual se aplicó el Test de ansiedad de Zung. La muestra estuvo conformada: grupo A 12 estudiantes y el grupo B control conformado por 14 estudiantes universitarias. Se obtuvo promedios diferenciados por 1,78 en su comparación; así también las diferencias en el estadístico t-Student no fueron significativas ( $t(24) = ,457; p > .005$ ); con valores superiores al 60 %. La aplicación del programa “Sapere Aude” tuvo un efecto positivo y significativo en el manejo de la ansiedad. Esto permitió tener una mirada interdisciplinaria desde la Filosofía, Teología y Psicología.

**Palabras clave:** Ansiedad; Dialéctica; Educación; Enseñanza; Filosofía

### ABSTRACT

Two years after the COVID-19 pandemic, society was affected in socio-emotional health, especially in university students. The objective was to determine the effect of the application of the “Sapere Aude” program on anxiety in first cycle philosophy students of a university in Lima. The research is quantitative with a quasi-experimental design, to which the Zung Anxiety Test was applied. The sample consisted of 12 students in group A and 14 university students in group B control. Averages differed by 1.78 in their comparison; also the differences in the t-Student statistic were not significant ( $t(24) = ,457; p > .005$ ); with values higher than 60%. The application of the “Sapere Aude” program had a positive and significant effect on anxiety management. This allowed us to have an interdisciplinary view from Philosophy, Theology and Psychology

**Key words:** Anxiety; Dialectics; Education; Teaching; Philosophy

### RESUMO

Dois anos após a pandemia da COVID-19, a saúde sócio-emocional da sociedade foi afetada, especialmente entre os estudantes universitários. O objetivo era determinar o efeito da aplicação do programa “Sapere Aude” na ansiedade dos estudantes de filosofia do primeiro ciclo numa universidade de Lima. A investigação é quantitativa com um desenho quase experimental, ao qual foi aplicado o teste de ansiedade Zung. A amostra consistia em: grupo A, 12 estudantes, e grupo B, um grupo de controle de 14 estudantes universitários. As médias diferiram em 1,78 na sua comparação; também as diferenças na estatística t-Student não foram significativas ( $t(24) = ,457; p > .005$ ); com valores superiores a 60 %. A aplicação do programa “Sapere Aude” teve um efeito positivo e significativo na gestão da ansiedade. Isto permitiu uma abordagem interdisciplinar da filosofia, teologia e psicologia.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Dialéctica; Educação; Ensino; Filosofia

## INTRODUCCIÓN

La pandemia ha evidenciado un problema silencioso e intenso que es la salud mental, expresado en el incremento de la demanda de atención hasta un 60% como en su inversión en esta área, como lo expresa el reporte del 5 de octubre de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Frente a ello, se ha de generar programas de intervención inmediata y prevención de riesgos que aquejan a personas de todas las edades, como es la ansiedad, que es considerada como un trastorno emocional y que se ha intensificado ocasionando desórdenes psiquiátricos, que puede empezar como una condición psiquiátrica primaria y luego tornarse como una patología médica, con alteraciones en lo cognoscitivo, físico, neurológico y hasta conductual provocando la ingestión de estimulantes, depresores que afectan al sistema nervioso central y de opiáceos (Luna, 2001). Ante este panorama, la perspectiva Filosófica puede ser un aporte para ayudar a los estudiantes a enfrentar situaciones de salud mental a través de la práctica de una reflexión existencial dando sentido a los acontecimientos, no de manera fatalista sino esperanzadora partiendo de la realidad.

Para el encuentro de la filosofía con la existencia humana, no de manera abstracta si no más vivencial, se desarrollará a través de la Filosofía práctica que, a través de experiencias por medio del diálogo, las discusiones, talleres, etc., se busca articular los conceptos con la vida, la pena, las alegrías, las frustraciones y sentirnos todos por lo que pasa en el mundo como la pandemia, las crisis económicas y sociales (Forero, 2021). Desde la etapa antigua la filosofía tenía una mirada práctica, Epicuro refería que “Vacuo será el razonamiento del filósofo que no

alivie ningún sufrimiento humano”, Wittgenstein señaló: “El problema filosófico es ser conscientes del desorden que reina entre los conceptos y puede resolverse poniéndolos en orden”. Gerd Achenbach señaló que no existe un solo método para filosofar y por último Marinoff dijo “Terapias y terapias por todas partes y ni pensar en pensar” haciendo una distinción entre la dicotomía resolución/tratamiento como son el problema y los trastornos respectivamente (Barrientos, 2004).

La Filosofía nació como actividad especulativa y así se ha venido desarrollando desde hace muchos años. Pero, en estas últimas décadas ha ido tomando cada vez más importancia su aplicación práctica en la vida. Así, se viene aplicando en la enseñanza de los niños y jóvenes, entendida desde la práctica, con metodologías específicas. Así tiene que la Filosofía con Niños, Philosophical Inquiry, donde se aplican otros enfoques y metodologías como son los talleres y cafés filosóficos con adultos Arnaiz (2007). Por otro lado, la Filosofía ha tomado un nuevo relanzamiento en distintas partes del mundo una corriente vinculada a la Filosofía práctica que impulsa al conocimiento filosófico al espacio público, esto evita estar en el gabinete o cerrazón de la academia para contribuir con el bienestar social y personal (Kreimer, 2020).

Fernández (2020) desarrolló un estudio acerca del sentido de la vida y el efecto de la psicoterapia existencial del Rollo May, quien fue influido por Tillich un filósofo y teólogo, quien aborda la angustia de la muerte, así como la angustia del vacío y absurdo, la angustia de la culpa y condena. Para lo cual habla sobre el efecto de la actitud religiosa como una terapia haciendo hincapié en cómo la psicología se ha desprendido totalmente

de la Religión a un afán sumamente reduccionista cuando debe comprender que partió de la misma recalando lo importante que es la dimensión espiritual. El abordaje también es educativo, a través de las sesiones de clase que se han de convertir no solo de soporte de conocimientos sino también de desarrollo personal y que mejor los cursos de filosofía en la vida de la persona como lo señala (Correa, 2012).

Países como México, Chile y Argentina vienen aplicando la práctica filosófica desde la educación básica y en niños, sin duda la educación juega un papel muy importante en el desarrollo del pensamiento, de ahí que ella sea la vía correcta para dar el primer paso en la transformación de la realidad, a través del aprendizaje de la filosofía (Correa, 2012). En la presente investigación se hace la siguiente pregunta ¿Cuál es el efecto del Programa “Sapere Aude” en la ansiedad en estudiantes universitarias de una universidad de Lima 2021? Y como objetivo general determinar el efecto que tiene el programa “Sapere Aude” en la ansiedad en el grupo experimental en los estudiantes de Filosofía del primer ciclo de una universidad de Lima.

La ansiedad necesita un abordaje interdisciplinario, no es exclusivamente un tema de salud mental, existen otros factores que también intervienen como son los factores económicos, sociales, culturales, filosóficos y otros. Al respecto se encontró los siguientes estudios:

Trad-Perandré y Bender-Haydu (2018) que investigaron sobre el efecto de un programa sobre realidad virtual para la ansiedad social. El estudio se aplicó a dos sujetos con trastornos de ansiedad social. El programa presentó las tres fases a) sesión inicial, b) línea de base, c) sesiones de intervención

con exposición a la realidad virtual, d) sesión de cierre, e) seguimiento entre 1 a tres meses después del tratamiento. Se reportaron inventarios de sesiones y ansiedad, depresión y fobia social al final de cada etapa. El simulador produjo ansiedad y altos niveles de presencia durante la exposición y ambos participantes, al final de la intervención se redujo los niveles de ansiedad. En conclusión, la intervención analítica del comportamiento con exposición a la realidad virtual fue eficaz y fomentó un repertorio para enfrentar situaciones de interacción social.

Asimismo, los estudios de Monterrosa-Castro, et al., (2020) quienes realizaron un estudio acerca de la ansiedad, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia y factores que se asocian con la ansiedad y la depresión. Se tomó la escala de Ansiedad de Golden a 697 jóvenes. Se encontró ansiedad en la mitad de estudiantes y depresión en 8 de cada 10, los factores intrínsecos son la misma vida universitaria, costumbres, hábitos y actividades recreativas se asociaron con alto grado de significación. Porras y Ortega (2021) investigaron en una muestra de 201 estudiantes y encontraron que la mayoría de los estudiantes universitarios presentaron un (45,3%) reflejó un nivel medio de ansiedad, el 28,9% reflejó un nivel alto y el 25,9% mostró un nivel bajo. En el estudio sobre el análisis exploratorio de la relación entre ansiedad e inteligencia emocional de estudiantes universitarios cuidadores y no cuidadores durante la pandemia de Coronavirus.

Otro estudio como Messas y Fulford (2021) quién investigó sobre una fenomenología acerca de los valores para los trastornos por usos de sustancias una nueva forma de tomar decisiones clínicas, el estudio evidenció como la falta de valores sociales y culturales afectan la salud mental, llevando a las

adicciones y causando desórdenes mentales, para lo cual consideraron que es importante en la toma de decisiones clínicas entender las experiencias psicopatológicas de ese factor importante. Llegando a concluir que la fenomenología de los valores ayuda como una forma de abordaje en la toma de decisiones en pacientes con trastornos mentales por adicciones. Asimismo, Stammers y Pulvermacher (2020) investigaron sobre el valor de la Filosofía en el contexto de la salud mental porque existen personas que experimentan estigmatización e injusticia. Se desarrollaron una serie de talleres para evaluar el impacto entre consejeros, facilitadores, psicólogos y psiquiatras. Se concluyó que existen beneficios entre la estructuración de las entrevistas, el diálogo, potenciar y la reducción de la autoestima, aumentar la autocomprensión y la promoción.

La ansiedad es una reacción adaptativa del sistema nervioso que ejecuta la persona ante una situación que previsiblemente le resulta amenazante. Tanto la ansiedad como el miedo son procesos naturales que pueden ser producidos por las actividades diarias de la convivencia social y del estrés. Se encontró que los Trastornos de ansiedad, son una reacción que se manifiesta a nivel emocional, cognitiva, fisiológica y motora que se pone en un estado de alerta como una "respuesta anticipatoria a una amenaza futura." (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014 p.189). Se diferencia del miedo que es una respuesta de defensa básicamente emocional ante una situación que afecta mi existencia, este miedo puede ser real o imaginario. Pero ambas están relacionadas desarrollándose a veces una como expresión de la otra, por ejemplo, la crisis de pánico es una expresión de la ansiedad que resulta también como respuesta del miedo. En cambio, la

angustia parte de una experiencia específica pero que en ella está asociada a componente axiológicos-éticos que afectan mi integridad personal.

Entre los trastornos de ansiedad según la Asociación Americana de Psiquiatría en el DSM-V (2013) se encuentran los Trastornos de ansiedad generalizada, Fobias, trastornos de pánico, agorafobia, trastornos obsesivos compulsivos, etc. Se habla de ansiedad estado y ansiedad rasgo, la ansiedad estado, el sujeto es consciente de su estado de tensión, que es provocado por la actividad del sistema nervioso autónomo siendo transitorio. Mientras que la ansiedad denominada rasgo es la que proviene de una tendencia propia de su personalidad convirtiéndose en una característica relativamente estable (Spielberger y Sydeman, 1994; Spielberger y Reheiser 2003).

En cuanto al término "Sapere Aude", proviene del latín, significa "atrévete a pensar", creado por Emmanuel Kant, porque hoy más que nunca se necesita estar alertas, enfocados, concentrados para poder desarrollar los objetivos para el desarrollo humano. El programa "Sapere Aude" es un conjunto de actividades que propiciarán el desarrollo de competencias y actitudes filosóficas como son el problematizar, conceptualizar profundizar y analizar (Marinoff, 2000). El Programa "Sapere Aude", tuvo una duración de 5 meses, dirigido a estudiantes universitarias de una universidad de Lima, que buscó disminuir la ansiedad en los estudiantes universitarios. Objetivos: incrementar el nivel de habilidades y actitudes filosóficas y psicológicas, para desenvolverse dentro de un ambiente de crisis existencial producido por la pandemia del Covid-19.

Es así que se aborda la investigación desde la filosofía práctica que tiene sus raíces en Gerd Achenbach, siendo además uno de los fundadores de la primera consultoría filosófica en Alemania en el año 1982, a partir de allí se funda la Sociedad Alemana de Filosofía Práctica y la Sociedad de consejerías filosóficas su frase célebre “Los clientes visitan al orientador filosófico para “comprender y comprenderse”. Lo que se moviliza es la cuestión kantiana ¿cómo viviré? Montaigne ¿Qué estoy haciendo en la actualidad? (Barrientos, 2004). Achenbach propone prácticas y actividades aplicadas dentro y fuera de la academia formal, la práctica filosófica es la ruptura entre la teoría y la praxis que conducen a la transformación de la vida humana (Páez y Urrego, 2017).

En EEUU Marinoff (2000) diseñó el método “PEACE” diseñado por el mismo filósofo que consiste en la elaboración de cinco pasos para enfrentarse a los problemas con Filosofía el primer es la P= problema, E=emociones, A= análisis, C= contemplación y por último la E= Equilibrio.

En Francia Brenifier, desarrolló la importancia que tiene la filosofía en las consultorías filosóficas porque activan las competencias y actitudes como son las competencias (profundizar, problematizar y conceptualizar) y actitudes como el sosiego, empatía/ simpatía, ignorancia adquirida, autenticidad confrontación y confianza. Y a Pierre Hadot, que se preocupó por la filosofía práctica y el cuidado de sí, reviviendo a los griegos con la mayéutica socrática como ejercicio espiritual (González, 2015; Páez y Urrego, 2017). En Argentina Matthew Lipman con Filosofía para niños, por otro lado, Kreimer (2020), señaló que la consultoría filosófica se nutre de una tradición que abarca desde la filosofía griega

antigua y la filosofía China para tomar a la Filosofía como una herramienta en la vida cotidiana de las personas. El asesor filosófico no ofrece terapia, sino una alternativa a la terapia. En Perú Zavala (2010) desarrolló un estudio sobre consultoría filosófica de Lahav, Brenifier y Gruengard indicando que no existe una real contradicción en sus propuestas y lo respalda con su propia experiencia favoreciendo nuevas perspectivas bajo el esquema de una filosofía práctica.

Se viene desarrollando la Filosofía práctica, ya sea como asesoramiento filosófico, consultorías filosóficas, diálogos socráticos, asesoramiento filosófico, cafés filosóficos, Filosofía en las organizaciones y filosofía para niños como es el caso de Lipman preocupado por la enseñanza de la Filosofía en las aulas (Arnaiz, 2007). Según Ran Lahav lo denominó orientación filosófica “philosophical counseling” asesoramiento filosófico o consejería filosófica es “una nueva versión de una vieja tradición”. Por otro lado, Nussbaum en su obra *terapia del deseo* y Hadot ambos filósofos indagan posibilidades de ayuda personal de la Filosofía práctica a través del desarrollo de la escuela helenística como son la estoica y la epicúrea (Barrientos, 2004, p.19).

Y en cuanto al programa “Sapere Aude” fue participativo, dinámico e interactivo, se aplicaron métodos filosóficos como: el método mayéutico, diálogo socrático, método de Descartes, dialéctico y otros. Las sesiones se desarrollaron virtualmente mediante el uso de las tecnologías de la información, como son; el Microsoft Team, es una plataforma de reuniones donde se permite también realizar trabajos colaborativos a través de la creación de canales. Se usaron algunas herramientas digitales

como Mentimeter, Socrative.com., videos, lecturas, etc. Las estrategias usadas en las clases virtuales son el diálogo, la discusión, el debate, retroalimentación cognitiva y metacognitiva (Campirán, 2015).

## MÉTODO

La investigación fue de tipo cuasi experimental porque fueron considerados dos grupos, un grupo control y el otro grupo denominado experimental. Se desarrolló un programa experimental y se administró un instrumento de medición. El programa "Sapere Aude" consta de 16 sesiones desarrolladas en 16 semanas, cada semana se trabajó 3 horas semanales. El programa se enfocó en la Filosofía Práctica, para lo cual se desarrollaron sesiones - talleres con las estudiantes. Se usaron los métodos Filosóficos como: la mayéutica, dialéctica, Lógica, duda metódica, etc. Con especial énfasis en el pensamiento existencialista de Soren Kierkegaard. Se aplicó el Test de ansiedad de Zung a los grupos de estudiantes del primer ciclo del curso de Filosofía I, consta de 20 ítems, después de cinco meses se aplicó la misma prueba de salida a las mismas estudiantes. La muestra estuvo conformada por dos grupos A es el experimental conformada por 12 estudiantes

y el grupo B grupo control estuvo conformado por 14 estudiantes universitarias del curso de Filosofía I, las edades fluctúan entre 17 a 22 años. Criterios inclusión todas las estudiantes tenían que ser recién ingresantes del primer ciclo, que estén llevando el curso de Filosofía I, Criterios de exclusión, no se consideraron estudiantes repitentes, de traslado externo y/o segunda profesión.

Para el análisis de datos se utilizó el SPSS-26. Se desarrolló estadística descriptiva e inferencial. Para la estadística inferencial se aplicó el estadístico de prueba de la normalidad Shapiro Wilk. Para saber con qué estadístico trabajar, regla de decisión para la prueba de normalidad  $P < 0,05 =$  Rechazar la hipótesis nula, aceptar hipótesis alterna.  $P > 0,05 =$  Rechazar la hipótesis alterna, aceptar la hipótesis nula. Se utilizó el estadístico paramétrico T-Student el cual arrojó que es un p valor  $> .05$ . Planteo de hipótesis  $H_0$ : Los datos provienen de una población normal  $H_a$ : Los datos no provienen de una población normal.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de este apartado se presentan los resultados descriptivos e inferenciales de la aplicación del programa "Sapere Aude".

**Tabla 1.** Frecuencias y porcentajes de ansiedad en medidas pretest y postest.

Niveles de ansiedad / Medidas	Pretest (f)	Pretest (%)	Postest (f)	Postest (%)
Normal	6	23,1	14	53,8
Mínima o moderada	11	42,3	10	38,5
Marcada o severa	7	26,9	2	7,7
Grado máximo	2	7,7	0	0
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100,0</b>	<b>26</b>	<b>100,0</b>

En la Tabla 1, de la medición pretest, se ha encontrado un nivel moderado y severo de ansiedad en más del 60 % de los estudiantes de Filosofía, quienes participaron en el grupo experimental, sin embargo, más del 5 % de aquellos ya presentaban un grado alto o grado máximo de ansiedad. Luego de la aplicación del programa “Sapere Aude”, los niveles de ansiedad disminuyeron significativamente como lo demuestra inicialmente el análisis inferencial. Se obtuvieron medidas menores al 10 % en ansiedad

severa en la medición posttest comparado con más del 25 % de sujetos quienes lo demostraban en la medida pretest. Por otro lado, el 0 % de estudiantes (ninguno) ha presentado grado máximo de ansiedad o nivel alto de este problema luego de recibir el tratamiento. Finalmente, los niveles de ansiedad en la muestra disminuyeron en el nivel moderado o mínimo en más del 4 %, lo cual provocó que más del 50 % redujera su nivel de ansiedad, presentando en ellos un nivel normal de ansiedad.

## Resultados inferenciales

### Prueba de análisis: Shapiro-Wilk

**Tabla 2.** Índices de normalidad Shapiro-Wilk en medición pretest y posttest de ansiedad

Medida	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	,966	26	,530
Posttest	,969	26	,602

Nota. gl = Grados de libertad; Sig. = Significancia asintótica.

En la Tabla 2 se observa que los datos obtenidos por cada agrupación al ser menor de 30 sujetos, decidió analizar previamente la normalidad de estos mediante la prueba estadísticas Shapiro-Wilk. En este caso, el reporte de datos presentó significancia superior al 5 %, lo cual indicó la elección de pruebas paramétricas para el análisis general de los datos, con lo cual se pudo aducir que estos presentaban distribución normal.

### Contraste de hipótesis

Hipótesis: El programa “Sapere Aude” afecta en la ansiedad en los estudiantes de Filosofía del

primer ciclo de una universidad de Lima. Como hipótesis nula: El programa “Sapere Aude” no afecta en la disminución de la ansiedad en los estudiantes de Filosofía del primer ciclo de una universidad de Lima.

### Rango de decisión:

p-valor < 5 %, aceptar hipótesis alterna ( $H_1$ ),  
 p-valor > 5 %, aceptar hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Tabla 3.** Índices de comparación de datos pretest sobre ansiedad en prueba de t-Student independientes.

Grupo	M	DE	t	gl	Sig. (bil.)
Experimental (Salón A)	44,92	11,196	,457	24	,652
Control (Salón B)	43,14	8,574	,448	20,4	,659

Nota. M = Media, DE = Desviación estándar; t = valor de prueba; gl = Grado de libertad; Sig. (bil.) = Significancia asintótica bilateral.

En la Tabla 3, los datos en medición pretest, antes de ejecutar el programa “Sapere Aude”, presentaron promedios diferenciados por 1,78 en su comparación de acuerdo a la tabla 2; así también las diferencias en el estadístico t- Student no fueron significativas ( $t_{(24)} = ,457$ ;  $p > .005$ ); con valores superiores al 60 %. También se corroboró esta medida con una prueba auxiliar no paramétrica,

con diferencia de 1.24 rangos promedios sin ser significativo el cambio ( $U = 76,0$ ;  $p > .005$ ). Ante estos resultados se puede aseverar que al iniciar el método en el grupo experimental (IA de Filosofía), las puntuaciones en ansiedad de ambos grupos (experimental y control) presentaron igualdad estadística, por lo que presentaron niveles similares entre los sujetos de estudio.

**Tabla 4.** Índices de comparación de datos postest sobre ansiedad en prueba t-Student independientes.

Grupo	M	DE	t	gl	Sig. (bil.)
Experimental (Salón A)	29,08	6,022	-4,310	24	,000
Control (Salón B)	41,07	7,849	-4,400	23,7	,000

Nota. M = Media, DE = Desviación estándar; t = valor de prueba; gl = Grado de libertad; Sig. (bil.) = Significancia asintótica bilateral.

La Tabla 4 presenta los datos comparativos postest, luego de aplicar el programa “Sapere Aude”, en los cuales se ha encontrado una diferencia de medias de 11.99 puntos promedio favorables al grupo experimental ( $M = 29,08$ ), lo cual indicó la aminoración de la ansiedad si se compara con el promedio obtenido en la medida pretest (44,92). A su vez, esto señala que los participantes del salón A (grupo experimental) si aminoraron la ansiedad manifestada. Ante esto en el grupo control (salón B), no se encontraron puntuaciones considerables de aminoración de la ansiedad ( $M = 41,07$ ). Los resultados indican que el programa “Sapere Aude” fue efectivo, ante la diferencia de medias encontradas con 24 grados de libertad ( $t_{(24)} = -4,310$ ;  $p < .005$ ). Por lo que se acepta como verdadera la hipótesis

alterna planteada en la investigación: El programa “Sapere Aude” influye en la disminución de la ansiedad en los estudiantes de Filosofía del primer ciclo de una universidad de Lima.

Finalmente, también se corroboró este resultado con pruebas no paramétricas para obtener mayor seguridad, encontrándose una diferencia de rangos promedio de 10,21, siendo esta significativa ( $U = 18,000$ ;  $p < .005$ ); indicativo de que los resultados son similares a los encontrados en el plano paramétrico de contraste, y las diferencias de aminoración de la ansiedad si son atribuibles al grupo experimental (salón A), quienes recibieron el método experimental “Sapere Aude” en la disminución de la ansiedad en los estudiantes de

Filosofía del primer ciclo de una universidad de Lima.

## Discusión

Después de describir y analizar los resultados, se procedió a la discusión para lo cual, se presenta los resultados descriptivos, en la medición pretest, se ha encontrado nivel moderado y severo de ansiedad en más del 60 % de los estudiantes de Filosofía, quienes participaron en el grupo experimental, sin embargo, más del 5 % de aquellos ya presentaban un grado alto o grado máximo de ansiedad. Luego de la aplicación del programa “Sapere Aude”, los niveles de ansiedad disminuyeron significativamente como lo demuestra inicialmente el análisis inferencial.

Se ha de considerar que en el contexto de pandemia COVID-19 y el confinamiento de la nueva normalidad también ha afectado a estudiantes universitarios que llevan más de 5 cursos y además de clases virtuales deben quedarse en la plataforma desarrollando tareas, revisando videos y otros; al respecto la investigación de Sánchez-Carlessi, et al. (2021) quienes investigaron sobre como la pandemia ha afectado a estudiantes universitarios peruanos y que más de la mitad de estudiantes presenta entre 3 y 6 de los seis indicadores de ansiedad. Asimismo, Monterrosa-Castro, et al., (2020) reportaron que había ansiedad en un 49% cuya prevalencia fue asociada a la depresión, donde la vida misma del trabajo universitarios era un factor fuerte de ansiedad donde muchos de ellos habían pasado consulta psicológica. Porras y Ortega (2021) investigaron en jóvenes universitarios que el nivel medio de ansiedad fue 45,3% y el nivel alto el 28,9% que fue asociado con inteligencia emocional. Estos estudios de estos dos últimos años demuestran

que la ansiedad en universitarios es una cuestión presente que debe ser abordado de una manera interdisciplinar y creativa donde el docente como orientador y amigo juega un papel importante dentro de su hora de clase.

Los datos estadísticos que reflejan como la ansiedad va en aumento y desde la psicología se intenta atenuar, sin embargo, estudios sobre Filosofía práctica intentan contrarrestar los problemas que aquejan a ser humano, al respecto Montoya-Solis (2021) analizó la ausencia de la Filosofía en la educación y como anula todo intento de reflexión y esto repercute en el pensamiento crítico de estudiantes, considera relevante la enseñanza de la Filosofía, para lo cual desarrolló el proyecto Sócrates Café donde mezcla la Filosofía Práctica con los recursos visuales del Diseño Gráfico dirigido a estudiantes. Identificó nuevos factores que se deben tomar en cuenta para la enseñanza de la Filosofía tanto teórica como práctica.

Se presenta la hipótesis de la investigación que el programa “Sapere Aude” disminuye la ansiedad en estudiantes de Filosofía del primer ciclo de una universidad de Lima. Se encontró que existen estudios que se relacionan con los presentes hallazgos como el estudio de Sumiacher, et al (2021) investigaron sobre filosofía práctica desde la argumentación y la dimensión ético-afectiva desde lo empírico. Se encontró que existen fuerte diferencia de la dimensión ético-afectiva y las habilidades de argumentación del grupo 1 y 2 antes y después. La Filosofía de la mente es compatible con la investigación experimental porque el desenvolvimiento psíquico trae como consecuencia la evolución biológica (Lores, 2006).

En Palacios, et al. (2021) quienes realizaron un estudio con 440 estudiantes de medicina humana del primero al quinto ciclo conformado por 173 mujeres (39,3%) y 267 hombres (60,7%). Los resultados evidenciaron que los varones tienen factores más altos en ansiedad 58,2%, depresión 56,4% y en estrés 34,8% y se comprobó un 0,804 de Rho de Spearman entre las variables ansiedad y depresión y 0,893 entre las variables ansiedad y estrés, con lo cual se encontró una alta relación entre las variables. En esa misma línea los estudios de Trad-Perandré y Bender-Haydu (2018) investigaron sobre el efecto de un programa sobre realidad virtual en la disminución de la ansiedad social. El programa presentó cinco fases. El simulador produjo ansiedad y altos niveles de presencia durante la exposición y ambos participantes, al final de la intervención se redujeron los niveles de ansiedad. En conclusión, la intervención analítica del comportamiento con exposición a la realidad virtual fue eficaz y fomentó un repertorio para enfrentar situaciones de ansiedad social.

En ambos estudios desarrollaron un estudio experimental el primero lo asoció con la Filosofía y la Psicología para lo cual se fundamenta epistemológicamente en la filosofía de la mente y la psicología experimental, esto lo argumentaremos en la teoría positivista Sequel-Palma, et al. (2012). Encontramos lo positivo del uso de la tecnología de la información en la Psicología, como es el caso de la realidad virtual como alternativa en la disminución de la ansiedad, en ese contexto encontramos como las estudiantes tienen mejor desenvolvimiento con el uso de las tecnologías, que debe ser regulado porque si no se usa con responsabilidad puede aumentar la ansiedad.

Asimismo, se encontró en Stammer y Pulvermacher (2020) que investigaron sobre el valor de la Filosofía en el contexto de la salud mental porque existen personas que experimentan estigmatización e injusticia, donde concluyeron que el beneficio de las actividades psicológicas en la mejora de la autocomprensión y la promoción de la persona. Las universidades necesitan actualizar el currículo, si se desea contar con profesionales que resuelvan problemas sociales, políticos, culturales y otros, además, de cuidar su salud emocional y existencial. El programa de Filosofía Práctica "Sapere Aude", es de prevención porque detecta el problema de ansiedad desde sus inicios y no cuando se vuelve un trastorno. Como se puede inferir el estudio es interdisciplinario porque esto se fundamenta en las teorías de la Filosofía práctica al respecto.

## CONCLUSIONES

El programa "Sapere Aude" tuvo un efecto positivo y significativo en el manejo de la ansiedad. Esto permitió tener una mirada interdisciplinaria desde la Filosofía, Teología y Psicología para una mejor comprensión de la persona desde su realidad, emocional, existencial y espiritual.

La ansiedad afecta la vida diaria de los jóvenes con cambios de rutina no solo dentro del hogar, estudio, diversión, entre otros, sino también en sus comportamientos, por un lado; en un estado de alerta y miedo para evitar el contagio de los suyos y por otro la tristeza por la cantidad de muertes de personas cercanas a ellas y que replantea temas existenciales frente al futuro y finitud de la vida.

El confinamiento ha impactado mayormente en niños y jóvenes que por su propio dinamismo

y vitalidad usan las actividades lúdicas, sociales, deportivas, entre otras, donde el compartir con otras personas de su edad es parte de su desarrollo como persona, pero que la pandemia obligó a todos al confinamiento. Finalmente, desde la cátedra de filosofía a través de los temas desarrollados en el semestre, su orientación fue ser una asignatura significativa no solo bajo la especulación teórica sino de una “Filosofía Práctica” para la vida frente a esta nueva normalidad que enfrentamos.

### REFERENCIAS

- Arnaiz, G. (2007). El estado de la cuestión el “Giro práctico de la filosofía”. *Diálogo Filosófico*, 68 170-206
- Barrientos, J. (2004). *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica De la discusión a la comprensión*. Ediciones X-XXI, 2004
- Campirán, A. (2015). *Habilidades de pensamiento crítico y creativo. Toma de decisiones y solución de problemas. Lecturas y ejercicios para el nivel universitario*. Facultad de Filosofía, Universidad Veracruzana
- Correa. L. (2012). La enseñanza de la Filosofía y sus contribuciones al desarrollo del pensamiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*. 12, 67-82 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846101005>
- Forero, F. (2021). ¿Qué es alienación? Perspectivas para la actualización de un concepto del pensamiento social crítico. *Praxis Filosófica*, (52), 203-224. Publicación electrónica 13 de abril de 2021. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i52.10713>
- González, R. y López. L. (2015). Pierre Hadot: el cuidado de sí y la mayéutica socrática como ejercicio espiritual. *Ciencia Ergo Sum*, 23 (1) 26-34 <https://www.redalyc.org/journal/104/10444319004/html/>
- Kreimer, R. (2020). *La Filosofía como arte de vivir*. CECAPFI
- Lores, M. (2006). Un aporte original: la concepción de la psicología en el positivismo argentino. *Anuario de investigaciones*, 13, 227-233. Recuperado en 04 de diciembre de 2021, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862006000100054&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862006000100054&lng=es&tlng=es).
- Luna, M., Hamana. Z., Colmenares Y, Maestre. C. (2001) Ansiedad y Depresión. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 20 (2), 111-122. ISSN 0798-0264
- Marinoff, L. (2000). *Más Platón y menos Prozac*. Ediciones B. SA.
- Messas, G., y Fulford, K. (2021). A values-based phenomenology for substance use disorder: a new approach for clinical decision-making. *Estudios de Psicología*. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e200102>
- Monterrosa-Castro, A., Ordosgoitia-Parra, E. y Beltrán-Barrios, Montoya T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *Revista de la Facultad de la Salud*. 23 (3) <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>
- Montoya-Solis, J. (2021). *Sócrates Café: Diseño Gráfico y Filosofía Práctica para promover el desarrollo crítico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en colegios de Lima y Callao*. (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú
- Organización Mundial de la Salud. Depresión (5 de octubre del 2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID\_19 en la mayoría de os países, según un estudio de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Palacios, J., Pérez., L.,Valdez., Asto, U., Córdova García, U., Cueva Vergara, G. y Romero Vela, S. (2021). University Anxiety, Depression and Stress in Pandemic Times. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 13(2): 455-467. DOI: 10.9756/INT-JECSE/V13I2.211082

- Páez, J. y Urrego, A. (2017). Filosofía como forma de vida y práctica filosófica en Colombia: una aproximación al estado del arte. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 38 (116) 167-191 <https://doi.org/10.15332/25005375/3382>
- Porras, M. M., y Ortega, F. H. (2021). Procrastination, test anxiety and academic performance on university students. [Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios] *Interdisciplinaria revista de Psicología y afines*, 38(2), 243-258. doi:10.16888/INTERD.2021.38.2.16
- Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L., Javier-Alva, L., Nuñez Llacuachaqui, E., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M., Gutierrez-Santayana, E., Egoivil-Medina, I., Solis-Quispe, J. y Fernandez-Figueroa, C. (2021). Anxiety, Depression, Somatization and Experiential avoidance indicators in peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Rev. Fac. Med. Hum. URP*, 21(2): 346-353. DOI 10.25176/RFMH.v21i2.3654
- Seguel-Palma F., Valenzuela-Suazo S., Sanhueza-Alvarado O. (2020) Corriente epistemológica positivista y su influencia en la generación del conocimiento en enfermería. *Aquichan* 12(2): 160-168. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972012000200007&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972012000200007&lng=en)
- Spielberger, C., y Sydeman, S. (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory. En M.E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment*. *Psicología* 6 (3), 292-321. <http://dx.doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0943>
- Spielberger, C. D., y Reheiser, E. C. (2003). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI and STPI. En Hersen, M., Hilsenroth, M., y Segal, D. (Eds.), *Comprehensive Handbook of psychological assessment*, 2, 70-86. <https://psycnet.apa.org/record/2004-12821-006>
- Sumiacher, D., Zapotitla y Martínez F. (2021). Filosofía para niños: argumentación y dimensión afectiva Estudio empírico. *Pensar Juntos Revista Iberoamericana de Filosofía para Niños*. 5 62-78 ISSN: 2660-9495
- Stammers, S. y Pulvermacher, R. (2020). The value of doing philosophy in mental health contexts. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 23 743-752 <https://doi.org/10.1007/s11019-020-09961-4>
- Trad-Perandré, Y. y Bender-Haydu, V. (2018). A treatment Program for Social Anxiety Disorder by Using Virtual Reality. *Trends in Psychology*, 26(2) 867-882. DOI: 10.9788/TP2018.2-12En
- Zavala, C. (2010). La consultoría Filosófica de Ran Lahav, Oscar Brenifier y Ora Gruengard: ¿aproximaciones incompatibles? *Haser. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, 1 91-119 DOI: <http://doi.org/10.12795/HASER/2010.i1.04>

**Conflicto de Intereses.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.