



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“ESTRÉS Y ANSIEDAD EN TIEMPOS DE
CONFINAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LIMA, 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORES:

Bach. GOMEZ ORE, MARISOL SOLEDAD

Bach. TOLEDO CHERRE, ANGIE CELESTE

LIMA - PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

Dra. NANCY ELENA CUENCA ROBLES

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación está dedicado en primer lugar, a Dios, porque gracias a él, se ha hecho posible seguir estudiando; también a nuestra familia, sin cuya valiosa ayuda no hubiéramos podido realizar esta tesis, se los agradecemos desde el fondo del alma.

Para todos ellos va nuestra dedicatoria con especial atención.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos de manera especial a la Universidad Privada Telesup.

A todos los docentes, que nos han servido de modelo durante los años dedicados a nuestra formación profesional.

En especial a nuestra docente del taller de tesis Nancy Cuenca, por su paciencia infinita.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

La metodología de investigación consistió en un diseño no experimental de corte transversal y correlacional. El tipo de investigación fue básico, con enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 100 estudiantes de psicología de una universidad privada. La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes. El tipo de muestreo fue no probabilístico.

Los resultados concluyeron que sí existe relación entre la variable estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima. A su vez, se obtuvo que sí existe relación entre el estrés y la dimensión cognitivo-afectivo y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Palabras clave: estrés, ansiedad y confinamiento

ABSTRACT

The general objective of the present research was to determine the relationship between stress and anxiety in times of confinement in psychology students from a private university in Lima, 2020.

The research methodology consisted of a non-experimental, cross-sectional and correlational design. The type of research was basic, with a quantitative approach. The population consisted of 100 psychology students from a private university. The sample consisted of 80 students. The type of sampling was non-probabilistic.

The results concluded that there is a relationship between the variable stress and anxiety in times of confinement in psychology students from a private university in Lima. In turn, it was obtained that there is a relationship between stress and the cognitive-affective dimension and the somatic dimension in times of confinement in students of a private university in Lima, 2020.

Keywords: Stress, anxiety and confinement.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Justificación de estudio	18
1.4. Objetivos de la investigación	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Antecedentes nacionales	20
2.1.2. Antecedentes internacionales	23
2.2. Bases teóricas de las variables	26
2.2.1. Estrés	26
2.2.2. Ansiedad	34
2.3. Definición de términos básicos	43
III. MÉTODOS Y MATERIALES	45
3.1. Hipótesis de la Investigación	45

3.1.1.	Hipótesis general.....	45
3.1.2.	Hipótesis Específica	45
3.2.	Variables de estudio	45
3.2.1.	Definición conceptual de la variable estrés	45
3.2.2.	Definición conceptual de la variable ansiedad.	45
3.2.3.	Definición operacional de medida para la variable estrés	45
3.2.4.	Definición operacional de la variable ansiedad	46
3.3.	Tipo y diseño de la Investigación.....	46
3.3.1.	Tipo	46
3.3.2.	Nivel de estudio.....	46
3.4.	Diseño de la investigación:.....	46
3.5.	Población y muestra de estudio.....	46
3.5.1.	Población	46
3.5.2.	Muestra.....	47
3.5.3.	Muestreo.....	47
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.6.1.	Técnicas de recolección de datos	47
3.6.2.	Instrumentos de recolección de datos	47
3.6.3.	Validez del instrumento	49
3.6.4.	Confiabilidad del instrumento	50
3.7.	Métodos de análisis de datos	51
3.8.	Aspectos éticos	51
IV.	RESULTADOS	53
4.1.	Resultados descriptivos.....	53
4.1.1.	Descripción de los resultados de la variable: estrés	53
4.1.2.	Descripción de los resultados según las dimensiones de la variable ansiedad	54
4.2.	Resultados Inferenciales	55
4.2.1.	Prueba de normalidad de las variables: estrés y ansiedad	55
4.3.	Prueba de hipótesis general	56
4.3.1.	Prueba de la primera hipótesis específica	57
4.3.2.	Prueba de la segunda hipótesis específica	58
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59

5.1. Discusión de resultados	59
VI. CONCLUSIONES	61
VII. RECOMENDACIONES.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS	68
Anexo 1: Matriz de consistencia	69
Anexo 2: Matriz de operacionalización de las Variables	70
Anexo 3: Instrumentos	72
Anexo 4. cuadro de confiabilidad	74
Anexo 5. Matriz de datos	78
Anexo 6. Propuesta de valor.....	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Análisis de confiabilidad del instrumento: escala de percepción global de estrés.....	50
Tabla 2.	Análisis de confiabilidad del instrumento: inventario de ansiedad de Beck bai.....	51
Tabla 3.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes psicología de una universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de estrés.....	53
Tabla 4.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de ansiedad.....	54
Tabla 5.	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	55
Tabla 6.	Coeficiente de correlación rho de Spearman entre las variables estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.....	56
Tabla 7.	Coeficiente de correlación y significación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.....	57
Tabla 8.	Coeficiente de correlación y significación entre estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.....	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de estrés.	53
Figura 2. Distribución porcentual de estudiantes de psicología de la universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de ansiedad	54

INTRODUCCIÓN

La presente tesis denominada Estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020, surge como una iniciativa de la realidad problemática ante el confinamiento, que ha estado afectando en varios ámbitos a los estudiantes que solo estudian y a los que estudian, y a la vez, trabajan.

En los últimos años ha surgido el interés de las investigaciones sobre el estrés y ansiedad en varios contextos, ya que la salud mental ha tomado relevancia en la sociedad afectando en el rendimiento académico de los estudiantes, más aún, en estos tiempos de confinamiento ya que algunos que trabajan han quedado desempleados o han sufrido la pérdida de algún familiar por la covid 19, motivo por el cual se realizó la presente investigación con el objetivo de correlacionar ambas variables para proporcionar información de primera mano y para desarrollar posteriormente, un programa de relajación y algunas actividades recreativas destinadas a la mejora de los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

En el capítulo I, se detalla la realidad problemática de investigación, la formulación del problema de investigación. Por otra parte, dentro del capítulo se detallan los objetivos y la justificación de la investigación. En el capítulo II, se aborda el marco teórico conceptual respecto a las variables estrés y ansiedad con antecedentes nacionales e internacionales, a fin de contar con una sólida base teórica con relación a los antecedentes de la investigación. Asimismo, se realiza una revisión teórica sobre las variables para conocer los modelos teóricos que los sustentan, además de ofrecer sus definiciones conceptuales y operacionales. En el capítulo III, se detalla la metodología de investigación empleada; a través del modelo de correlación simple, igualmente se abordan las técnicas e instrumentos de evaluación y el procesamiento para la obtención de los resultados correspondientes, con su respectiva presentación y análisis. En el capítulo IV, se incluyen los resultados obtenidos gracias al procesamiento estadístico de los datos recolectados mediante el paquete SSPS versión 24, siendo elaborados y visualizados para su presentación en tablas y gráficos. En el capítulo V se plantea

la discusión e interpretación de los resultados estadísticos obtenidos con relación a los hallazgos conseguidos de otras investigaciones realizadas con base a la misma temática. Finalmente, se exponen las conclusiones y las recomendaciones de la presente investigación.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estrés se define como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 43).

La ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. (p. 40). Además, no hemos de olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes (Naranjo M. 2009).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (p,105). En términos globales, se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier circunstancia o cambio distinto que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de residencia, cambiar de trabajo, presentarse a una entrevista o hablar en público puede generar estrés. Aunque también, dependerá del estado psíquico y físico de cada individuo.

El estrés y la ansiedad hoy en día en el mundo, es una problemática a la que se está presentando una atención creciente y han generado muchos desórdenes emocionales y alimenticios. Hay muchos agentes estresantes en toda persona derivados de la familia, estudios, salud y el trabajo. En el ámbito de la investigación hasta el día de hoy, el estrés en los alumnos no recibe la suficiente atención.

Por otro lado, la ansiedad según la OMS es “un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios psíquicos y somáticos, que pueden presentarse como una reacción adaptativa, o como síndrome o síntoma que acompaña diversos padecimientos médicos y psiquiátricos” (p. 8). Como bien sabemos la ansiedad viene ser un trastorno debido al desequilibrio psicológico que se genera en el ser humano, éste se puede manifestar de distintas maneras al ser

expuesto a una situación considerada amenazante o desbordante.

A nivel continental la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad, y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación de la covid-19. Lidar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos y su comunidad. (CDC, 2020).

En el Perú, dentro de la vida adulta se presentan factores estresantes día tras día, en los estudios, situaciones o problemas familiares, económicos, laborales, alteraciones de rutina, la salud física y mental, entre otros. Los estudiantes se enfrentan a estos factores estresantes de distintas maneras, afectando sin duda, a su desempeño académico, laboral y familiar al no saber de qué manera actuar ante múltiples estímulos, y dentro de un ambiente laboral se agrega cansancio, agotamiento, alta presión laboral, excesiva competitividad, entre otros. Ya que un gran porcentaje de los estudiantes en el mundo trabajan y a la vez estudian. (Jadue, 2002).

El hablar de estrés en estudiantes, no solo requiere identificar las condiciones de vida, sino también la capacidad que ellos poseen para afrontar situaciones que les generen estrés en el momento que se presenten, en este caso, los alumnos que saben manejar las demandas de eventos estresantes, pueden controlar el estrés, pero esto no es lo mismo para aquellos casos en los que no se pueden canalizar estos eventos estresantes, afectándole a tal grado que podría provocar en parte, un fracaso o frustraciones laborales, educativas, personales y/o familiares.

Hoy en día, en las universidades han surgido muchas complicaciones dentro de las aulas virtuales donde se ha manifestado en los alumnos estrés y ansiedad producto de este confinamiento por la covid-19, para lo cual es de suma importancia mantener equilibrado a todo el grupo universitario, esta problemática se da en una

universidad privada de Lima.

La problemática que se está dando en la actualidad en los estudiantes de una universidad privada de Lima en este tiempo de confinamiento, ha estado afectando de manera silenciosa. Esto debido a las complicaciones que se han estado presentando en el ámbito ya sea educativo por falta de implementación en plataforma y/o conocimientos tecnológicos, así como en lo económico por el desempleo laboral, falta de trabajo, o como también en lo familiar ya puede ser que algún ser querido esté enfermo por la covid-19 o que haya fallecido, o el estudiante mismo esté contrayendo la enfermedad. Muchos factores como los ya mencionados son desencadenantes del estrés y la ansiedad.

Si bien sabemos que la pandemia del virus covid-19 en algún momento acabará debido a que se encontrará una cura, Esto no será suficiente ya que el estrés y la ansiedad seguirán persistentes en las personas. Éste no solo está afectando en la actualidad, sino también afectará en el futuro, ya que dejará secuelas en cada una de las personas que está pasando por el confinamiento a causa del virus covid- 19.

Por lo mencionado anteriormente, lo que se pretende encontrar en la presente investigación es encontrar si existe relación entre el estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los alumnos de una universidad Privada de Lima, 2020.

El aporte que se dará a la sociedad y a la comunidad universitaria con esta investigación del estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima será de mucha importancia y de ayuda, ya que contribuirá para otras investigaciones.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Qué relación existe entre el estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1. ¿Qué relación existe entre el estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en

tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020?

PE 2. ¿Qué relación existe entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020?

1.3. Justificación de estudio

Es de suma importancia, la realización de esta investigación debido a que en nuestro país en estos tiempos de confinamientos, los estudiantes se encuentran sometidos a una serie de cambios, tanto en el ámbito laboral como en el ámbito educacional, la mayoría de los estudiantes dejaron de trabajar y otros continúan, pero con el miedo a ser contagiados por la covid 19. Esta problemática está sujeta a una serie de variables, una de las cuales tiene que ver con el papel que juegan los factores psicológicos y emocionales. En este caso, esta investigación se justifica, en la medida que aborda el tema de cómo los niveles de estrés y ansiedad están asociados con la conducta que tienen los estudiantes, y ello es pertinente, en tanto hay muy pocos estudios en nuestro medio que investiguen esta relación. Este es un tema no solo de interés teórico, sino práctico, en la medida que sus resultados pueden servir de base para investigar otros casos similares.

Teórico. La presente investigación sobre el estrés y la ansiedad es importante dado que contribuirá con la sociedad. Esperamos saber con los resultados encontrados, si los conocimientos previos con relación al estrés y ansiedad y que están asociados con la conducta, los cuales se replican en el campo de la educación en un contexto socio-económico y cultural muy similar en usuarios adultos que son los estudiantes de una universidad privada, si fuera así, este estudio nos permitirá consolidar la relación existente entre estos saberes que se pretenden investigar y, si no fuera el caso, a replantearlos para minimizar los sesgos que pudieran determinar los resultados en este campo educativo.

Práctico. La presente investigación proporcionará estrategias y programas. El aporte social a la población se dará si partimos que el principio de la educación y la información son pilares fundamentales para la toma de decisiones de la gestión de las universidades, los resultados encontrados nos permitirán explicar un aspecto del estrés y la ansiedad en los estudiantes de la universidad; justificándose su

aplicación porque los resultados nos permitirán una mejor aproximación de relevancia social hacia este segmento poblacional, como es la etapa adulta.

Metodológico. Los resultados encontrados en el presente trabajo de investigación, contribuirá en primer lugar a confirmar la validez y confiabilidad de un instrumento, su aplicación permitirá recolectar y analizar datos en la muestra seleccionada en el estudio relacionados con el estrés y la ansiedad en los estudiantes de una universidad privada y la aplicación de las pruebas, pero que pertenecen a la población de estudio a fin de determinar su confiabilidad; y en segundo lugar, porque nos permitirá establecer su validez.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre el estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1. Determinar la relación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

OE 2. Determinar la relación entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Delgado, Núñez (2019) realizaron la investigación con el objetivo: *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. La muestra estuvo constituida por 94 alumnos de la Facultad de Psicología. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Ansiedad rasgo – Estado (IDARE) y el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE). Los resultados señalaron que existe correlación inversamente proporcional no significativa entre la ansiedad estado y los estilos de afrontamiento centrado en el problema y en la emoción, así como también no existe correlación significativa entre la ansiedad estado y el estilo de afrontamiento centrado en la negación. Por otro lado, también se muestra que existe correlación negativa entre la ansiedad rasgo y los estilos de afrontamiento centrado en el problema y en la emoción, e igual manera no existe relación significativa entre la ansiedad rasgo y el estilo de afrontamiento centrado en la negación.

López (2018) realizó una investigación *Niveles de ansiedad y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener*. El objetivo general del trabajo de investigación fue determinar la relación entre ansiedad y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener. El tipo de investigación fue de tipo correlacional y de diseño observacional. La población estuvo conformada por 203 alumnos del primer al quinto ciclo de la Universidad Norbert Wiener, la muestra la constituyeron 133 estudiantes de los cinco ciclos mediante un muestreo probabilístico aleatorio estratificado. En cuanto al instrumento se utilizó la Escala de ansiedad estado/rasgo (STAI) State - Trait Anxiety Inventory de Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. para evaluar los niveles de ansiedad y la predisposición de la persona a responder al estrés (constituido por 40 ítems) y para medir el rendimiento académico las actas de los registros de notas correspondientes al semestre 2015 – I cuyos reportes han sido

brindados por la Escuela de Psicología de la Universidad Norbert Wiener. Para la comprobación de hipótesis se utilizó la prueba paramétrica T de Student por tratarse de instrumentos que arrojaron puntuaciones en cada una de las variables utilizando el margen de error de 0.05. Los resultados fueron que tanto a dimensión rasgo - ansiedad como la dimensión estado - ansiedad se relacionan negativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.

Becerra, Pachamora (2015) realizaron la investigación *Ansiedad y depresión en estudiantes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2015*. La metodología empleada fue descriptiva correlacional. El instrumento utilizado fue el Inventario de ansiedad en estudiantes universitarios GAP. La muestra fue conformada por 1078 alumnos de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto. Se realizó un muestreo probabilístico, de tipo estratificado, con la finalidad de tener un mínimo de estudiantes encuestados y así garantizar la efectividad de la investigación. Los resultados que obtuvieron fue que el índice de enfermedades ha ido incrementándose cada vez más, ya que vivimos en un mundo globalizado, agitado y complejo, que día a día da origen a diversas enfermedades que afectan la salud mental tales como el estrés, la ansiedad, depresión, entre otras y que presentan un fuerte impacto sobre la vida de los individuos, las familias y la sociedad; se calcula que un 20% de la población padecerá de algún trastorno afectivo que precisará de un tratamiento médico en algún momento de la vida (Aguirre, López y Flores, 2011). Así mismo, se estima que a nivel mundial hay un 20,5% de personas que presentan ansiedad.) En conclusión, se pone en manifiesto que la depresión y la ansiedad no hacen discriminación de edad, raza, color, nivel socioeconómico, religión, entre otros; y predisponen a los jóvenes y señoritas universitarias a adquirir alteraciones emocionales debido a los cambios y las exigencias académicas, económicas y socio-familiares a la que se ven expuestos durante el transcurso de su formación profesional.

Gonzales (2020) realizó la investigación con el objetivo de determinar los *niveles de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social, Arequipa 2020*. La metodología empleada fue un estudio

observacional transversal, se trabajó con 300 jóvenes universitarios de las distintas áreas de la UCSM, a quienes se les aplicó una encuesta donde se recogieron datos sociodemográficos. El instrumento utilizado fue la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21. Se procedió a realizar una matriz de sistematización de datos en el programa Microsoft Excel 2010 con la posterior realización de tablas y gráficos para la interpretación de resultados utilizando el paquete estadístico. Los resultados obtenidos del total de 300 encuestados, se desprende que el 30% son de sexo masculino y el 70% de sexo femenino. La edad promedio corresponde a 20.5 (± 2.3) años. Así mismo, los niveles económicos predominantes fueron los niveles B-C (64%). De la misma forma, la gran mayoría proviene de la ciudad de Arequipa en un 83%. El estado civil, soltero lideró con un 97%. Se determinaron niveles entre niveles severos y muy severos de depresión, ansiedad y estrés en un 19.3%, 24% y 17.6% respectivamente. Se llegando a la conclusión que el 47.3% de jóvenes universitarios experimentó algún nivel de depresión, del mismo modo el 47.6% presentó síntomas de ansiedad, y finalmente el 44.3% presentó síntomas de estrés. Se concluye que no existe una asociación significativa entre los síntomas presentados y el confinamiento social.

Estrada, Mamani (2020) realizaron la investigación la cual tuvo como objetivo determinar *la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios*. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. La muestra fue conformada por 220 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de procrastinación académica y la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung, instrumentos con la validez y confiabilidad requerida. Los resultados indican que el 48,2% de los estudiantes presentan un alto nivel de procrastinación académica, el 39% tienen un nivel moderado de ansiedad y se determinó estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($r_s = 0,359$; $p = 0,000 < 0,05$). Se concluyó que cuanto más procrastinen los estudiantes, sus niveles de ansiedad serán más altos.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Dávila, Ruíz (2010) realizaron la investigación *Niveles de ansiedad, depresión y percepción de apoyo social en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile*. Esta investigación tuvo como objetivo describir las variables ansiedad, depresión y apoyo social percibido en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile en dos momentos del semestre académico, además de comprobar si las exigencias curriculares de esta carrera producen en los alumnos un aumento en sus niveles de ansiedad y depresión. Se utilizaron las escalas HADS (Snaith & Zigmond, 1983) y DUFSS (Broadhead et al., 1988). La relevancia de este estudio radica, entre otros motivos, en la escasez de investigaciones que abordan esta problemática en Chile, y en las características de esta carrera. La población estuvo conformada por todos los alumnos y alumnas de la carrera de odontología de la Universidad de Chile. Las unidades de análisis corresponden a los estudiantes de 1º, 2º, 3º, 4º, y 5º año de esta carrera. Los resultados refieren que los estudiantes se encuentran considerablemente más ansiosos que deprimidos, especialmente los del género femenino y aquellos que cursan tercer y cuarto año. Las variables ansiedad y apoyo social aumentaron en el período de mayores exigencias académicas, no sucediendo lo mismo para la depresión. A partir de estos hallazgos, se sugiere la creación de espacios de atención psicológica y talleres al interior de la Facultad, para prevenir el aumento de ansiedad en períodos de mayor tensión.

Barraza, Muñoz, Alfaro, Álvarez, Araya, Villagra y Contreras (2015) realizaron una investigación *Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes de medicina y enfermería*. Tuvo como objetivo establecer la relación de las dimensiones de personalidad, con la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de primer año de medicina y enfermería. La metodología empleada fue de diseño no experimental, de tipo transeccional de carácter correlacional. realizado en una muestra de 110 estudiantes de primer año de la cohorte 2013, cuyas edades fluctuaban entre los 18 a 34 años ($M = 20,7$; $DE = 3,41$) y su moda es de 18, correspondientes a las carreras de medicina (66 estudiantes) y enfermería (44 estudiantes), de tres universidades de la Serena y Coquimbo, IV Región de Coquimbo, Chile. El instrumento en cuanto al reporte de ansiedad, depresión y estrés se utilizó la Escala de depresión, ansiedad y estrés

(DASS-21), versión adaptada y validada para Chile. En los resultados que se obtuvieron correlación entre todas las dimensiones de organización de la personalidad, con la ansiedad, depresión y estrés. Además, un 47% presenta ansiedad, 28% depresión y 44% estrés, en rangos medio a muy severo. Un 65% califica con estructura de personalidad limítrofe donde dos dimensiones de personalidad presentan valores altos. En conclusión, se constata que, a mayor integración de la personalidad, menor es el nivel de ansiedad, depresión y estrés.

Bojórquez, Moroyoqui (2020) realizaron una investigación *Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios del estado de Sonora México*. El objetivo del estudio fue, conocer la relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en universitarios. El diseño fue correlacional. La muestra fue de 100 estudiantes de 18-31 años elegidos de forma intencional o por conveniencia, de los cuales 62 fueron mujeres y 38 varones. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos de medición, los cuales se describen a continuación: Uno fue el trait meta mood scale-24 (TMMS-24) en su versión en español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), que es un test de autoinforme que permite valorar la inteligencia emocional percibida. Los resultados arrojaron que la mayoría de los jóvenes presentan una adecuada inteligencia emocional, sin embargo, se encontró que todos caen dentro de un rango de medio a alto en ansiedad. Se establecieron correlaciones significativas entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, existió relación positiva en la dimensión de reparación emocional. En las conclusiones se presentan los niveles de inteligencia emocional en esta muestra se encontró que muy poco el índice de del nivel de baja inteligencia. La mayoría de los estudiantes presentaron niveles de rango entre adecuada y excelente nivel de inteligencia emocional.

Altamirano (2020) la investigación tuvo como objetivo principal *identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato Ecuador*, es de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y correlacional, y de corte transversal. Tuvo un enfoque cuantitativo debido a que se usaron instrumentos con altos niveles de validez y confiabilidad, con los cuales se recabó información de ambas variables;

para la procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Busko, adaptada por Domínguez (EPA) y para la ansiedad se aplicará la Escala de valoración para la ansiedad de Hamilton. Fue de tipo descriptivo porque determinó los niveles tanto de procrastinación académica como de ansiedad en la población universitaria estudiada; y correlacional porque se relacionaron los datos obtenidos mediante un programa estadístico (SPSS- versión 21). Finalmente, el estudio es de corte transversal ya que se analizarán los datos en un período determinado de tiempo sin posterior seguimiento. Los resultados indican que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad predominando el nivel promedio en ambas dimensiones de procrastinación. Así mismo, se observó que la postergación era mayor en los estudiantes de noveno semestre y la autorregulación predominaba en los estudiantes de primer semestre. Por otra parte, prevalecieron los niveles de ansiedad leves (54%) y severos (28%) entre la población evaluada. Estos resultados fueron comparados con diversos estudios, los cuales mencionan que la procrastinación académica es un fenómeno frecuente entre los estudiantes universitarios y sus altos niveles pueden provocar la aparición de sintomatología ansiosa.

Guerrero (2017) la investigación tuvo como objetivo determinar *la correlación entre el estrés académico y la ansiedad, en estudiantes universitarios de las carreras de medicina de la ciudad de Ambato Ecuador*. Se utilizó un estudio de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional. Se contó con un total de 338 estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) y de la Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES). Se aplicaron tres reactivos: el Inventario SISCO de estrés académico, la escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de ansiedad estado -rasgo. Los resultados del Inventario de estrés académico muestran que el 83,7% de los estudiantes de la UNIANDES y el 79,9% de la UTA presentan niveles de EA moderado. Se encontró que, el 54,8% de los estudiantes de la UNIANDES y el 54,7% de la UTA presentan niveles de ansiedad moderada – grave. Se revela que, el 56,8% de los estudiantes de la UNIANDES y el 53,2% de la UTA, muestran niveles altos de ansiedad estado. Mientras que el 58,8% de los estudiantes de la UNIANDES y el 57,6% de la UTA, mostraron niveles de ansiedad rasgo medio. Los resultados indican que la

valoración global del EA se correlaciona de manera baja positiva con los valores de la ansiedad global $r= 0,277$; $p< 0,01$, con los valores de la ansiedad como estado $r= 0,236$; $p< 0,01$, y como rasgo $r= 0,248$; $p< 0,01$. La investigación muestra resultados importantes en cuanto al EA y su correlación con la ansiedad presentes en los estudiantes de medicina.

Cuellar, Pallares (2020) realizaron una investigación la cual tuvo como objetivo determinar *la correlación entre la resiliencia ante el suicidio frente al estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Santo Tomás, Colombia*. La muestra fue de 200 estudiantes de ambos sexos, mayores de edad de la Universidad Santo Tomás. El estudio fue de tipo cuantitativo con un diseño no experimental de tipo correlacional. Los datos obtenidos se analizaron a través del programa SPSS versión número 24, arrojando como resultados bajos niveles de resiliencia ante el suicidio y altos índices depresión y ansiedad que conllevan a evidenciarse posibles conductas suicidas e intentos de suicidio.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Definición

Folkman (2011) menciona que el estrés es la agrupación de respuestas que una persona percibe por experiencias propias cuando las exigencias de la situación, exceden o sobrecargan sus medios personales (estresores). Estas respuestas se manifiestan en tres dimensiones: fisiológica (p.ej., hiperactividad simpática, niveles altos de cortisol y catecolaminas) emocional (p.ej., miedo, inseguridad, irritabilidad) y conductual (p.ej., agitación, involucrarse obsesivamente en el trabajo o estudio, involucrarse en actividades distractoras).

Yanes (2008) expresa que el estrés es un grupo de respuestas del cuerpo que funciona por sí solo, de forma natural ante un conjunto de circunstancias que se representan como amenazantes, y ante ello, la reacción más rápida es situarse en un estado de actitud atenta, al activarse el organismo completo frente a estresores, es decir, ante cualquier cosa que se considere peligrosa o perjudicial.

Algo de relevancia que se debe prestar atención es el número de veces que se presenten las situaciones estresantes, ya que de ser en un tiempo menor de 1 a 2 no representa, perjuicio excesivamente alto para la salud de la persona, pero al ser de 3 a 5, los episodios estresantes son allí donde constan los cambiantes estados de alerta, que pueden contribuir directa o indirectamente a generar desórdenes generales o específicos del cuerpo y de la mente.

Redolar (2015) explica el estrés como una tensión física o emocional que puede tener origen de cualquier situación o idea formada por la mente, que haga experimentar un sentimiento de frustración, rabia o nerviosismo, considerado como la reacción del cuerpo a un desafío o demanda, los pequeños episodios de estrés pueden ser positivos, un ejemplo: al ayudar a evitar el peligro al cumplir con una fecha límite, la respuesta del organismo que hace al individuo colocarse en una posición de afrontar situaciones inesperadas, como amenazas reales o supuestas, la manera correcta de afrontar el estrés ante dichas situaciones, el cuerpo debe de proveer de manera rápida de la suficiente energía para llegar a ser considerada como una de las reacciones normales y sanas que el mismo cuerpo, afronta ante pequeños o grandes sucesos ya sea en lo cotidiano, en situaciones excepcionales o difíciles de la vida.

Martínez y Díaz (2007) suscitan que los requerimientos de la modernidad se concentran en la obtención de resultados de las consecuencias sobre la calidad de vida, es decir la salud física y mental, que de ahí se genera estrés

El estrés se caracteriza por un efecto subjetivo hacia lo que está sucediendo; indica Arellano (2002), en este sentido, que es el estado mental interno de tensión o excitación. Por otra parte, Melgosa (1995) expresa que, a consecuencia de las alteraciones que el estrés provoca en el individuo, se puede percibir este concepto como: “un grupo de reacciones fisiológicas y psicológicas que percibe el organismo cuando se le impone a fuertes exigencias” (p. 19).

2.2.1.2. Aproximaciones teóricas

En el contexto profesional se emplea la palabra estrés, con un sentido que no se iguala al de un contexto social, por ello, es de interés establecer cómo se debe asignar dicho concepto; el estrés es una manifestación compleja que se pone de maneras distintas según el sesgo científico, por lo que se exponen tres orientaciones: primero, el enfoque fisiológico, que considera en términos de respuesta al estrés (Selye, 1956); segundo, la orientación psicológica y a su vez la psicosocial, que resalta la situación a estimular (Holmes y Rache, 1967), aceptando al estrés como algo centrado en el estímulo y externo; tercero, la relación entre los dos planteamientos anteriores (Lazarus, 1966), que será la que marque el desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación de la psicopatología.

2.2.1.3. Enfoque cognitivista

Por consiguiente, en el contexto de la Psicología, se agrega un enfoque cognitivista a la concepción periférica y hormonal ya existente, teniendo en cuenta el papel de los factores psicológicos en la creación de la respuesta endocrina y en la posibilidad de manifestaciones psicopatológicas en el individuo como consecuencia de estos factores aclarados. Mason reflexiona que el mediador principal de las muchas experimentaciones fisiológicas de Selye, podría tener como sostén el sistema nervioso central, en tanto involucrarse en una excitación emocional. Por ello, el concepto de piedra angular de la teoría de Selye, se replantearía, ya que, ante distintos estímulos, si la respuesta hormonal es semejante, puede ser debido a que la reacción es a una gran variedad de situaciones o solo a un estímulo, siendo el elemento común la emoción en sí. Esta simplificación del estrés ha generado grandes controversias, incluso algunos autores la han marcado de que no está justificable, terminando en la conclusión de que se puede distinguir cuando el factor de estrés, es muy potente y de muy corta duración, lo que hace pensar que es escasa la probabilidad de su participación en aquellas situaciones de estrés de carácter repetitivo o crónico.

Uno de los modelos más distinguidos en el campo de la Psicología fue el planteado por Lazarus en 1966, es quien pone énfasis en los factores psicológicos del estrés, a través de diversas variables que tienen lugar en el proceso (las

exigencias y demandas del medio externo e interno, el grado de satisfacción que experimenta y los recursos del propio sujeto). El estrés se estima como reacción intrínseca y negativa debido a que en esta época se conceptualizó como un desequilibrio sustancial, entre y la capacidad de respuesta del organismo y las exigencias ambientales, alcanzando así, su carácter adaptativo que tiene la capacidad de atribuir recursos al individuo (McGrath,1970).

2.2.1.4. Enfoque biopsicosocial

Este concepto se integra de tres componentes los cuales son lo biológico, social y psíquico. Existe un sinnúmero de estudios que han puesto de manifiesto, como la escasez de recursos del individuo para controlar las exigencias psicológicas y sociales pueden dar lugar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, jaquecas, hipertensión, úlcera péptica, asma, depresión, dolores musculares y otros problemas de salud, así como la presencia de conductas de enfermedad (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995).

La personalidad está cada vez más comprometida en el estrés, imponiéndose, hoy día, el modelo de estrés entendido como un acuerdo entre el ambiente y el individuo. Dicho enfoque define el estrés como una conexión entre el entorno y la persona, el cual es percibido por el individuo como peligro que amenaza a su bienestar ya que es algo demandante que sobrepasa sus recursos. (Lazarus y Folkman,1984). Las personas distinguen de manera distinta las amenazas que se muestran en situaciones estresantes, haciendo uso de diversas capacidades, habilidades y recursos, tanto personales como sociales, a fin de contener esas situaciones potencialmente estresantes (Aneshensel, 1992; Brown y Harris, 1989; Cockerham,2001; Kessler, 1997; Lazarus y Folkman, 1984; Mechanic, 1978; Miller, 1997; Pearlin, 1989; Mullan y Whitlatch, 1995; Sandín, 1999; Thoits, 1983, 1995; Turner y Marino, 1994; Wheaton, 1985). Dentro del modelo transaccional el término es conocido como un producto, siendo el efecto de la interrelación entre diversos factores que, aparentemente, juegan un papel causal. Esta definición afirma que determinados factores individuales como las características predisponen la propia experiencia, las actitudes y las motivaciones, son claves para determinar la valoración y la percepción que realizan los sujetos de las exigencias

de diferentes situaciones; esto ocasiona los distintos estilos de afrontamiento de cada una de las personas. Tanto las observaciones cognitivas como las exigencias del entorno, los esfuerzos de afrontamiento y las respuestas emocionales, están ligadas de forma recíproca, ejercen de manera que cada una de ellas afecta a las otras. Por lo tanto, a corto plazo se da en la respuesta emocional y, a largo plazo, en la propia salud del individuo.

Hoy en día, el estudio del estrés impregna un enorme interés desde el enfoque de los sucesos vitales y el marco social, haciendo posible el estudio epidemiológico de grupos sociales y niveles de riesgo, y haciendo funcionar así, una serie de estrategias de afrontamiento y prevención de manera selectiva, lo cual supone una orientación social de la salud diferente a la antigua concepción médica (Sandín, 1999). Existe un tipo de estrés social crónico, en el que los estresores están relacionados a los principales roles sociales, como las dificultades en el trabajo, problemas de pareja o desajustes en las relaciones padres-hijos. Pearlin (1989) diferencia los siguientes tipos de estresores crónicos: estresores por sobrecarga de roles, conflictos interpersonales en conjuntos de roles, conflictos entre roles, cautividad de rol, por reestructuración de rol (evolución del propio rol); a estos se añaden otras condiciones como la de ser pobre, residir en zonas con elevada delincuencia, padecer enfermedades crónicas graves, entre otras. En esta línea, la literatura científica ofrece una gama amplia de estudios que ponen en evidencia los efectos negativos del estrés crónico sobre la salud, considerando al mismo como la forma de estrés psicosocial más perjudicial para la salud de las personas (Boekaerts y Röder).

2.2.1.5. Enfoque físico

El estrés procede del campo de la Física, las fuerzas aplicadas a un objeto pueden llevarlo hasta un punto de rotura o desintegración por la presión ejercida. Así, cuando se coloca un peso sobre cualquier cuerpo, este ejerce una presión sobre el mismo. Más tarde, Lader (1971) señala que el concepto de estrés es más filosófico que científico o físico, por implicar valores, modelos de vida dirigidos por la cultura y evaluaciones circunstanciales. La Filosofía afirma que el concepto de salud ha sido siempre competencia suya o, como mucho, de la Estadística, pero que la Medicina ha tratado de conceptualizarlo para plantear

sus objetivos y modelos a raíz de ello.

2.2.1.6. Enfoque fisiológico

El científico canadiense Hans Selye fue quien concedió categoría médica al término estrés en 1936, en el curso del estudio del eje hipofisario-suprarrenal, especificando como el “síndrome general de adaptación” o “síndrome de estrés biológico”; este autor confirma que no es lo mismo hablar de estrés en el ámbito de la Psicología que hacerlo en el ámbito de la Física, pues, a diferencia que, en la primera, en la Física la presión que se ejerce es sobre un cuerpo inerte. Selye (1956) precisa los ejes biológicos por medio de los que se elabora la transformación, considerando la posibilidad de su implicación en trastornos tales como la úlcera péptica.

La agresión que el organismo acoge y su reacción dirige a Selye, a manifestar que la secuencia de respuestas que se presentan hace que el organismo rebase o no, esa estimulación perturbadora del equilibrio interno llamada estrés, por lo que la secuencia se divide en tres fases con sus correspondientes implicaciones biológicas: período de choque o reacción de alarma, caracterizado por una variación fisiológica es decir una alteración (insomnio, taquicardia, etc.), seguido de una fase de resistencia y, por último, una fase de agotamiento, que da espacio a las enfermedades de adaptación. Siguiendo a dicho autor, se corrobora que el término descrito hace referencia al estado del organismo, es decir, a su reacción biológica, mientras que lo que él llama “agente estresor” vendría a ser un agente agresivo exterior, siendo este el motivo. Según esta perspectiva, se puede hablar de adaptación pasiva en el sujeto, ya que no constantemente es insustituible su participación, de manera que, cuando el sujeto desconoce las agresiones somáticas con poder estresante, como puede ser el comienzo de una infección, entonces se estaría refiriendo a esta adaptación pasiva.

2.2.1.7. Enfoque biológico

El estrés involucra una activación biológica por encima de los límites normales, esto es provocado por la acción funcional del sistema reticular (Ursin, 1979); esto es consecuencia del bombardeo de estímulos tanto de carácter externo como interno que contribuyen en el mismo. El sistema reticular sostiene una serie

de enlaces funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con el lóbulo frontal, que es el delegado de evaluar, planificar y regular las estrategias conductuales de las personas. Por ello, los procesos cognitivos, la evaluación de los recursos propios y el establecimiento de determinados planes de acción son lo que marca la actividad del sistema reticular. Si el estrés se manifiesta biológicamente a través de un estado de activación general, se plantea el dilema de si se debe tomar en cuenta como factor de riesgo para sufrir una enfermedad a la hora de conceptualizar el término. Resulta complicado establecer si lo que se detecta, es una activación tónica (afrontamiento y estado de alerta) o fásica (sobrestimulación del estado tónico) (Ursin, 1979), ya que los indicadores biológicos del estrés siguen presentados una mala definición (Ursin, 1982). La sucesión cronológica del estrés y su estrecha correlación funcional pueden dar lugar a hechos indetectables desde una perspectiva fragmentaria. Sistema nervioso autónomo se activa cuando el organismo reacciona ante el estrés, liberándose catecolaminas y produciéndose una estimulación del sistema neuroendocrino, siendo ACTH y cortisol en su liberación las dos hormonas por excelencia del estrés.

2.2.1.8. Dimensiones del estrés

El estrés es una variable que se experimenta en función de diversos eventos, aunque no solo depende de condiciones ambientales, sino que involucran procesos personales como los modos de afrontamientos, las características de personalidad y biografía del individuo. (Cohen 1983; García-Guerrero, 2011).

Estrés percibido se medirá a través de la escala de Percepción global de estrés (EPGE) autores (Cohen s., Kamarck t. y Mermelstein r.1982)

El estrés en dos dimensiones:

Estrés positiva o eustrés que es de tipo adaptativo, funcional y placentero; además, permite al individuo incrementar su rendimiento y cumplir sus metas con éxito.

Estrés negativa o distrés que se centra en las vivencias subjetivas negativas que, en desarrollar una tarea determinada, es del tipo de estrés que paraliza al individuo, perjudicando su salud.

2.2.1.9. Tipos de estrés

García (2011) comenta sobre los tipos de estrés que comúnmente se da en las personas, la influencia de los factores y el ambiente en que se desarrolla o mantiene su forma de vida, cada día es nuevo lleno de grandes eventualidades con muchas cosas por hacer algunas situaciones han estado permanente, otras que surgen en el momento, lugar; menos indicado, pero de igual manera el organismo hace contacto al responder ante las demandas que el mismo entorno influye en él. Se encuentra dos tipos de estrés como:

Estrés físico: éste es producido por situaciones que dan por alguna enfermedad ya sea personal o de alguna persona cercana; padres, cónyuge, hijos o amigos, por otra parte, se encuentran los traumas, en la mujer el embarazo debido a los cambios hormonales que se da en ese ciclo que la mujer vive;

Estrés mental: es aquel que se produce por angustias y preocupaciones que se dan por efecto del rendimiento laboral, baja estabilidad económica, falta de control de los impulsos, problemas emocionales y de afecto. Nadie está libre de padecer estrés ya sea positivo o negativo, esto debido a las diferentes manifestaciones y adaptaciones que brinda el individuo;

Estrés positivo: también conocido como eustrés y es aquel que estimula al momento de enfrentarse ante los problemas. Esto permite que sea creativo y que tome la iniciativa de responder eficientemente;

Estrés negativo: llamado distrés y es producido por la capacidad de respuesta se ve superada el nivel del estímulo negativo.

2.2.1.10. Consecuencias del estrés

El estrés tiene como resultado una serie de manifestaciones tanto físicas como emocionales, estas afectan al individuo de tal manera que lo podrían impedir de realizar actividades cotidianas debido a los signos que presenta perturban y no dejan que la persona se concentre.

García (2011) manifiesta sobre las posibles alteraciones físicas por la inadaptación del organismo ante los estresores, que se puedan presentar en las diferentes situaciones que se dan en la vida, y como consecuencia de todo ello el

organismo activa diversas enfermedades que llegan a ser muy vulnerables y propensas a padecer cualquier tipo de afección leve o grave, para el rendimiento físico y mental del cuerpo. Es otra de las consecuencias del estrés crónico, se pueden encontrar los trastornos de tipo psicológico y conductual que pueden llegar a provocar los siguientes conceptos:

Baja motivación, pérdida de autoestima, depresión y otros trastornos afectivos, trastorno del sueño, síndrome del quemado o Burnout, trastornos esquizofrénicos, ansiedad, miedos y fobias, trastorno de la personalidad, conductas adictivas (consumo de diferentes sustancias), alteración en la conducta alimentaria, suicidio.

2.2.2. Ansiedad

2.2.2.1. Definición

Naranjo (2009) una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés es la ansiedad. Experimentar un cierto grado de ansiedad es normal cuando nos sometemos a situaciones inciertas; Pero cuando este se manifiesta de forma excesiva, es una forma de neurosis que no tiene beneficios en el sujeto ni a los que conviven con él. Además, no tenemos que poner en el olvido la estrecha relación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, en la actualidad padecen los efectos perjudiciales de la ansiedad, comenzaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes.

Navas Y Vargas (2012) exponen que de las situaciones ambiguas surgen una emoción de ansiedad, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales. El estado mental de miedo se acompaña de cambios fisiológicos que preparan al individuo para esta huida o defensa, como son el aumento de la respiración, de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular, sumando al incremento de la actividad simpática (temblor, poliuria, diarrea). Todos estos cambios son respuestas normales ante situaciones de estrés.

Todas las personas sienten un grado de ansiedad moderado ya que este

es parte de la existencia humana, siendo ésta una respuesta adaptativa. Para la Psicología, la ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

Por otra parte, la ansiedad entendida como estado se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; ésta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación autonómica y somática y por una percepción consciente de la tensión subjetiva. Cuando las circunstancias son percibidas como amenazantes por el sujeto, la intensidad de la emoción aumenta independientemente del peligro real, mientras que cuando las mismas, son valoradas como no amenazantes, la intensidad de la emoción será baja, aunque exista dicho peligro real. La relación entre ambos puntos de vista es muy estrecha, pues un individuo con alto rasgo de ansiedad reaccionará con mayor frecuencia de forma ansiosa (Miguel-Tobal, 1996).

2.2.2.2. Aproximaciones teóricas

La ansiedad presenta manifestaciones que consisten en reacciones vivenciales cognitivas, conductuales y fisiológicas, distinguido por un estado general de activación y de alerta.

Hay diversas definiciones de la ansiedad como modelos teóricos donde enmarcar a las mismas, por lo cual todas las teorías están conformes en que radica en una respuesta emocional adaptativa, compleja y fenomenológicamente pluridimensional.

Prosiguiendo se realizará un análisis detallado de los distintos enfoques que han planteado el concepto de ansiedad a lo largo de su historia.

2.2.2.3. Enfoque psicoanalítico

La teoría psicoanalítica afirma que la ansiedad con la que la psiconeurótica lucha es resultado del desacuerdo entre una contrafuerza aplicada con el ego y un impulso inaceptable. Freud concibió la ansiedad con un estado efectivo no agradable, en el que manifiestan fenómenos como los cambios fisiológicos la aprensión, sentimientos desagradables y pensamientos molestos que se asocian a la activación autonómica.

Este autor determina elementos fenomenológicos fisiológicos y subjetivos, siendo principalmente los más relevantes bajo su punto de vista, agregando que es el elemento subjetivo es el que involucra, en sí mismo, el malestar propio de la ansiedad. Por otra parte, la preparación para afrontar cualquier amenaza se adquiere un carácter adaptativo, actuando como una señal ante un peligro real y aumentando la activación del organismo como defensa propia.

Además, Freud (1971) identifica tres teorías sobre la ansiedad:

- La ansiedad real que se presenta ante la relación que se instaura entre el mundo exterior y el yo, se revela como una advertencia para el individuo, es decir que le avisa que en el ambiente que lo rodea hay un peligro real.
- La ansiedad neurótica, que es la más compleja, se comprende como una señal de peligro, pero su origen se debe hallar en los impulsos del individuo que se encuentran reprimidos, siendo ésta, el inicio de todas las neurosis; además se caracteriza por la carencia de materia, estando el evento traumático reprimido o el recuerdo del castigo, del peligro no se reconoce el origen.
- La ansiedad moral considerada como la de la vergüenza, es decir que el sujeto se encuentra amenazado por el súper yo con el propósito de que el yo pierda el control sobre sus impulsos.

Según Freud, toda psiconeurosis es un trastorno emocional manifestado en el plano psíquico, sin o con alteraciones somáticas y con una ligera alteración afectiva del sentido de la realidad, que se manifiesta en las relaciones sociales e interpersonales como la demostración de otros problemas psicológicos.

En toda clase de psiconeurosis manifestada en una persona, se presenta mayormente el sentimiento de inferioridad e inseguridad con los demás, debido a que sus características comunes son la inmadurez emocional, la necesidad de dependencia y la ansiedad, ya que es un estado mental del sujeto que es a su vez el producto del psicoinfantilismo del neurótico.

2.2.2.4. Enfoque conductual

De acuerdo con las teorías dinámicas, comienza un nuevo modelo que trata de aproximar el término hacia lo operativo y experimental. De una concepción ambientalista parte el conductismo, donde es entendida la ansiedad como un impulso que induce la conducta del organismo.

Desde el punto de vista de Hull (1952) define la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la facultad de la persona para la respuesta de un determinado estímulo.

Esta escuela emplea en el estudio de la respuesta de ansiedad los términos de temor y miedo con frecuencia. Así, desde las teorías del aprendizaje, la ansiedad se relaciona con un grupo de estímulos incondicionados o condicionados que requieren a la misma en forma de respuesta emocional; además, ésta se crea como un estímulo discriminativo, empleando que la ansiedad conductual está perseverada a partir de un enlace funcional con un refuerzo extraído del pasado. Todo ello, refiere que se puede comprender el escenario en el que se aprende la conducta de ansiedad mediante el aprendizaje por proceso de modelado y observación.

Alrededor del tema conductual en el que la persona se mueve, por ejemplo, desde un simple enfado hacia los demás por algún hecho concreto que le haya molestado, hasta moverse con inquietud, movimientos repetitivos e inconexos o, por el contrario, hasta intentar pasar desapercibido para el resto de las personas que se encuentran en ese entorno concreto. En general, supone, un afrontamiento de la situación por parte del sujeto, sean cuales sean, las consecuencias que deriven de ella, un escape de la situación sin permitir su desarrollo, o la evitación del peligro percibido por el individuo una vez que se propone iniciar la conducta; a esto se le conoce por reacción de lucha y huida. Puede derivar en

inhibición de la conducta, en comportamientos agresivos, en evitación de situaciones futuras que sean similares, en bloqueos momentáneos o en hiperactividad, según se trate de un individuo u otro.

2.2.2.5. Enfoque cognitivo

Después de la década de los años sesenta, las variables cognitivas empiezan a cobrar importancia en el ámbito de la Psicología, dando lugar al enfoque cognitivista. Las formulaciones de Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977), centradas en el concepto de estrés y los procesos de afrontamiento, acentúan la importancia de los procesos cognitivos. La mayor aportación del enfoque cognitivo ha sido desafiar el paradigma estímulo-respuesta, que se había utilizado para explicar la ansiedad. Los procesos cognitivos aparecen entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que emite el sujeto. Desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad.

Las situaciones que solicitan una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad; esto se explica de muy diversas formas, pero, en general, se asume que la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación. Algunas veces, el individuo reconoce que tal situación no es una amenaza objetiva, a pesar de lo cual no puede controlar voluntariamente su reacción de ansiedad. En definitiva, el eje cognitivo del individuo muestra los pensamientos, ideas, creencias e imágenes que acompañan a la ansiedad; estos pensamientos inductores de ansiedad giran en torno al peligro de una situación determinada o al temor ante una posible amenaza. En la mayoría de los casos, funcionan de forma automática, es decir, el individuo apenas se da cuenta de cuando se ponen en marcha, por lo que no los puede controlar y cree firmemente que no están bajo su dominio. La persona con ansiedad interpreta la realidad como amenazante, pero esto no es totalmente cierto porque la situación que él percibe puede no constituir una amenaza real;

dicha percepción suele venir acompañada de una sensación subjetiva de inseguridad, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrofista de los sucesos, infravaloración de la capacidad de afrontamiento, disfunción de la capacidad de memoria y concentración, etc.

En la actualidad, la ansiedad de carácter clínico, y se caracteriza por presentar una serie de factores entre los que se cuenta que la emoción sea persistente y recurrente, que la respuesta emocional emitida sea desproporcionada en relación a la situación, que sea evocada en ausencia de algún peligro ostensible; además, el individuo puede quedar paralizado por un sentimiento de desamparo o se muestra incapaz de realizar conductas adaptativas a la situación con objeto de eliminar dicha ansiedad. Por otra parte, el funcionamiento psicosocial o fisiológico también resulta deteriorado (Akiskal, 1985). Por último, Beck y Clark (1997) describen en su modelo de la ansiedad y el pánico una secuencia de procesamiento de la información basada en procesos cognitivos automáticos, por un lado, y controlados por otro, al tiempo que consideran el papel crucial que la anticipación juega en la ansiedad.

2.2.2.6. Enfoque cognitivo-conductual

El comienzo de este enfoque se asocia a autores como Bowers (1973), Endler (1973) o Endler y Magnusson (1976), juntando las colaboraciones del enfoque cognitivo y del conductual. Así, la conducta quedaría determinada a partir de la correlación entre las condiciones situacionales y las características individuales de la persona que se presentan. Cuando un individuo afirma o siente tener ansiedad, interfieren en dicho proceso distintas variables, por lo que ninguna de ellas debe ser subestimadas para el estudio de este; se trata de variables cognitivas del individuo (pensamientos, ideas, creencias, etc.) y variables situacionales (estímulos discriminativos que activan la emisión de la conducta). Según esto, la ansiedad pasa de ser proyectada como un rasgo de personalidad a ser considerada como un concepto multidimensional, existiendo áreas situacionales específicas relacionadas a diferencias relativas al rasgo de personalidad. A partir de ahí surge la teoría interactiva multidimensional (Endler y

Magnusson, 1976; Endler, Magnusson, Ekehammar y Okada, 1976; Endler y Okada, 1975), que concuerdan con la hipótesis de la congruencia propuesta por Endler en 1977, la cual ampara que es imprescindible la congruencia entre la situación amenazante y el rasgo de personalidad para que la interacción entre ambos dé lugar al estado de ansiedad.

En el caso de la teoría tridimensional de Lang (1968), se considera a la ansiedad como un triple sistema de respuesta en el que interactúan manifestaciones motoras, cognitivas y fisiológicas. En conclusión, la ansiedad comienza a ser conceptualizada como una respuesta emocional que, a su vez, se divide en respuestas de tres tipos, las cuales introducen aspectos motores, cognitivos y fisiológicos, debido a la posible influencia de estímulos tanto externo como internos al propio individuo; el tipo de estímulo que provoca la respuesta de ansiedad está determinado, en gran medida, por las características del individuo (Miguel-Tobal, 1990).

2.2.2.7. Dimensiones de la ansiedad

Beck (1988) define la ansiedad como un estado de alerta cuya finalidad es la de poder reaccionar ante situaciones peligrosas, amenazantes o en las que se pone en juego algo importante, con el fin de usar las estrategias necesarias para evadir el riesgo, contrarrestar, asumir o afrontar de la mejor manera posible.

Es el grado de preocupación por lo desconocido. La ansiedad es una reacción natural del cuerpo ante situaciones que pueden representar un peligro para uno mismo.

Cognitivo - afectivo: torpe, incapaz de relajarse, temor a lo peor, inestable, atemorizado, sensación de bloqueo, miedo a perder el control, temor a morir.

Somático: acalorado, nervioso, temblor en las piernas, inquieto o inseguro, mareos, latidos del corazón fuertes, temblores en las manos, sensación de ahogo, desvanecimientos, problemas digestivos, rubor facial, sudores, fríos o calientes.

2.2.2.8. Tipos de ansiedad

Carrión & Salazar (2017) investigaron los tipos de ansiedad más frecuentes.

La causa de estos sentimientos de ansiedad puede ser difícil de reconocer, sin embargo, los temores y preocupaciones son muy reales e impiden muchas veces que las personas se concentren en sus tareas a diario.

- **Trastorno de pánico:** implica sentimientos inesperados, intensos y no incitados de terror y pavor, se caracteriza por episodios repentinos y repetidos de intenso miedo acompañados por síntomas físicos que pueden incluir dolor en el pecho, palpitaciones aceleradas del corazón, falta de aire, mareos, angustia o molestia abdominal.
- **Trastorno con fobias o miedos intensos:** determinados objetos o situaciones. Las fobias específicas pueden incluir situaciones como encontrarse con determinados animales o volar en avión, mientras que las fobias sociales incluyen miedo con relación a entornos sociales, por ejemplo, fobia a los insectos (entomofobia) o a lugares cerrados (claustrofobia).
- **Trastorno obsesivo-compulsivo:** se caracteriza por sentimientos o pensamientos persistentes, incontrolables y no deseados (obsesiones) y rutinas o rituales que realizan para tratar de evitar o para liberarse de estos pensamientos (compulsiones). Ejemplo: incluyen lavarse las manos o limpiar la casa en exceso por temor a los gérmenes, o verificar algo varias veces para detectar errores.
- **Traumas físicos o emocionales:** como, por ejemplo, los producidos por un desastre natural o un accidente pueden sentir un trastorno de estrés postraumático. Los pensamientos, sentimientos y patrones de conducta se ven seriamente afectados por recuerdos de estos sucesos, a veces durante meses o incluso años después de la experiencia traumática.

2.2.2.9. Trastorno de ansiedad

La ansiedad es un mecanismo que se adapta de manera natural y que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones

especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenemos concentrados, y afrontar los retos que tenemos por delante.

En circunstancias, sin embargo, el sistema de respuesta a la ansiedad se ve excedido y no funciona correctamente. Más concretamente, la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible. El sujeto se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un desperfecto del funcionamiento fisiológico y psicosocial. Se dice que cuando la ansiedad se manifiesta en circunstancias inadecuadas o es tan intensa y dura mucho tiempo que interfiere con las actividades cotidianas de la persona, entonces se le nombra como un trastorno (Riveros, Hernández & Rivera, 2014)

2.2.2.10. Niveles de ansiedad

Sánchez (2015) señala que existen tres tipos de ansiedad

- **Ansiedad leve:** la persona está alerta, ve, oye domina la situación más que antes de producirse este estado; es decir, funcionan más las capacidades de percepción, observación debido a que existe más energía dedicada a la situación causante de ansiedad, también denominado ansiedad benigna o tipo ligero de ansiedad.

Reacción fisiológica: puede presentar respiración entrecortada, ocasional frecuencia cardíaca y tensión ligeramente elevada, síntomas gástricos leves, tic facial, temblor de labios.

- **Ansiedad moderada:** el campo perceptual de la persona que percibe este nivel de ansiedad se delimita un poco. Domina, ve y oye la situación, menos que la ansiedad leve. Experimenta limitaciones para percibir lo que está sucediendo en su entorno, pero puede observar si otra persona le dirige la atención hacia cualquier sitio periférico.

Reacción fisiológica: puede presentarse respiración entrecortada frecuente, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión arterial elevada, boca seca, estómago revuelto, anorexia, diarrea o estreñimiento, temblor corporal, expresión facial de miedo, músculos tensos, inquietud, respuestas de sobresalto exageradas,

incapacidad de relajarse, dificultad para dormir.

- **Ansiedad grave:** en este nivel de ansiedad, el campo perceptual se ha disminuido notoriamente, por esta razón lo que ocurre a su alrededor no es observada por la persona, no tiene la capacidad de hacerlo, aunque otra persona sitúe su atención hacia la situación. La atención se concentra en uno o en varios detalles dispersos y se puede alterar lo observado. Además, hay gran dificultad para aprender, la visión periférica está disminuida y el individuo tiene problemas para establecer una secuencia lógica entre el grupo ideal.

Reacción fisiológica: puede presentar respiración entrecortada, sensación de ahogo o sofoco, hipotensión arterial, movimientos involuntarios, puede temblar todo el cuerpo, expresión facial de terror.

2.3. Definición de términos básicos

Ansiedad. Es una emoción normal que se experimenta en situaciones amenazadoras. El estado mental de miedo se acompaña de cambios fisiológicos que preparan para la defensa o la huida, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. La atención se centra en la situación amenazadora, excluyendo otros asuntos. Pueden sumarse cambios como consecuencia del aumento de la actividad simpática, como el temblor, la poliuria y la diarrea. Estos cambios son las respuestas normales ante las situaciones peligrosas. CIE-10-AP.

Afectivo. Permite referir a todo aquello que es propio o relativo al sentimiento del afecto. Se explora la relación de la función sentimiento (Jung, 1921; Millon, 2001).

Confinamiento. Es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad.

Cognitivo. Rivas, Tapia y Luna, 2008), “los procesos cognitivos son la vía a través de la cual se adquiere el conocimiento. Por lo tanto, son las habilidades mentales que el ser humano, necesariamente, desarrolla al realizar cualquier actividad.”

COVID 19. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la COVID-19 como

la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2.

Distrés. Podríamos definir como estrés desagradable que causa consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica, El distrés puede estar propiciado por situaciones externas a la persona, hechos negativos como puede ser la dolencia de un familiar, acoso en el trabajo.

Estrés. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia (p 105)

Eutres. El eustrés como un estrés positivo, es la ansiedad o nerviosismo que podemos sentir a la hora de realizar un examen, cuando se nos acumula el trabajo, cuando tenemos prisa por llegar a determinado lugar y vemos que perdemos el autobús, cuando no encontramos aparcamiento.

Pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) 2009 define la pandemia a la infección humana generada por un nuevo agente para el cual la mayor parte de las personas no tiene inmunidad. Este agente se transmite eficientemente de persona a persona y tiene tal capacidad de expansión que afecta habitantes de por lo menos dos regiones de la OMS. Las fronteras nacionales vuelven a determinar la capacidad de expansión del agente infeccioso.

Somático. Perteneciente al cuerpo, experimentado y regulado desde el interior. Se tienen una serie de respuestas conductuales asociadas al cuerpo, que se dan de manera automática (Averill 1992).

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la Investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG. Existe relación entre el estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

3.1.2. Hipótesis Específica

HE 1. Existe relación entre el estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

HE 2. Existe relación entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual de la variable estrés

El estrés es una variable que se experimenta en función de diversos eventos, aunque no solo depende de condiciones ambientales, sino que involucran procesos personales como los modos de afrontamientos, las características de personalidad y biografía del individuo. (Cohen et al., 1983; García-Guerrero, 2011)

3.2.2. Definición conceptual de la variable ansiedad.

Se define la ansiedad como un estado de alerta cuya finalidad es la de poder reaccionar ante situaciones peligrosas, amenazantes o en las que se pone en juego algo importante, con el fin de usar las estrategias necesarias para evadir el riesgo, contrarrestar, asumir o afrontar de la mejor manera posible. Beck (1988).

3.2.3. Definición operacional de medida para la variable estrés

Para la variable estrés se utilizó el escala de percepción global de estrés (EPGE) 13 en los estudiantes de una universidad privada de Lima. (anexo 2)

3.2.4. Definición operacional de la variable ansiedad

Para la variable ansiedad se utilizó el Inventario de ansiedad de Beck (BAI) los estudiantes de una universidad privada de Lima. (anexo 2).

3.3. Tipo y diseño de la Investigación

3.3.1. Tipo

El tipo de investigación fue básico. Conocida también como investigación pura, teórica o dogmática. Se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él. El objetivo es incrementar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlo con ningún aspecto práctico (Muntané, 2010).

La investigación tuvo el enfoque cuantitativo, debido a que no fue factible la manipulación de las variables, porque se deben observar los fenómenos tal y como suceden en su contexto natural, para luego puntualizar las variables y analizar su acontecimiento e interrelación en un momento dado. (Hernández, Baptista y Collado. 2014).

3.3.2. Nivel de estudio

El nivel de estudio fue correlacional. Los estudios correlacionales “tienen como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables” (Hernández, 2003, p.121).

3.4. Diseño de la investigación:

La investigación fue no experimental y se define como la investigación que se realizó sin manipular deliberadamente las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández 2003)

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

Siguiendo los planteamientos de Ríquez y otros (2004), la población son todas las unidades objeto de observación, las cuales se requieren estudiar y deberán ser observados individualmente en el estudio. Según Hernandez,

(Fernandez y baptista 2006), indican que la población es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen características en común, los cuales se estudian y dan origen a los datos de la investigación. La población estuvo constituida por 100 estudiantes de una universidad privada de Lima.

3.5.2. Muestra

La muestra es el conjunto de la población que se utiliza para realizar el estudio, tal afirmación se relaciona con lo propuesto por Chávez (2004), quien sostiene que una muestra es, simplemente en general una parte representativa de un conjunto, población o universo cuyas características debe producir en pequeñas lo más exactamente posible. La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes de una universidad privada de Lima.

3.5.3. Muestreo

El tipo de muestreo fue no probabilístico “las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección informal. Se realizan muchas investigaciones, y a partir de ellas, se hacen inferencias sobre la población” (Hernández, 2003, p. 326)

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Por la naturaleza del estudio y en función de los datos que se requieren, en la investigación que se presenta, fue la encuesta, según Hernández, Fernández y Baptista (2006, p. 346), la encuesta “es la técnica que consiste en obtener información acerca de una parte de la población o muestra mediante el uso del cuestionario”. p.181.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos de la presente investigación fueron dos: Escala de percepción global de estrés (EPGE) Autores (Cohen s., Kamarck t. y Mermelstein r.1982) adaptada en Chile por Tapia et al. (2007 conformada por 13 ítems, de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 corresponden a la dimensión positiva o de eustrés y los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 a la

dimensión negativa o de distrés; y para medir la variable ansiedad se utilizó el inventario de ansiedad de BECK BAI

El inventario de ansiedad de BECK BAI, fue creado por Aaron T. Beck y Robert A. Steer en 1988, con el objetivo de medir la gravedad de los síntomas de la ansiedad a través de sus 21 ítems.

Es un inventario que mide de manera autoinformada el grado de ansiedad del individuo. Está diseñada para medir los síntomas de la ansiedad tales como los trastornos de angustia o pánico y ansiedad generalizada. El tipo de aplicación puede ser de manera individual y colectiva.

El inventario evalúa sobre todo los síntomas fisiológicos: 14 de sus 21 ítems (el 67%) se refieren a síntomas fisiológicos, mientras que solo 4 de sus ítems evalúan aspectos cognitivos y 3, aspectos afectivos.

Ficha técnica para medir la variable percepción global de estrés (EPGE)

Nombre de la escala:	Escala de percepción global de estrés (EPGE) 13
Nombre original:	Escala de estrés percibido (pss)
Autor y año:	Cohen s., Kamarck t. y Mermelstein r. (1982)
Adaptación Peruana:	Guzmán Yacaman y Yeyes-Bossio (2018).
Tipo de instrumento:	Autoinforme.
Objetivo:	Evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes.
Población:	General
Aplicación:	Individual y colectiva
Duración:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Adultos
Número de ítems:	13
Área terapéutica:	Factores de riesgo y protectores acontecimientos adversos.
Dimensión:	Positiva o de eustrés y negativa o de distrés

Ficha técnica para medir la variable ansiedad de Beck (BAI)

Nombre de la escala:	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
Autor y año:	Aaron T. Beck y Robert A. Steer (1993)
Procedencia:	Estados Unidos
Aplicación:	Individual y colectiva
Tipo de instrumento:	Estructurada
Tipo de administración:	Auto aplicada
Población:	Adultos
Nº de ítems:	21
Duración:	De 10 a 15 minutos
Finalidad:	Medir la gravedad de los síntomas de la ansiedad
Dimensión:	Afectiva-cognitiva y somática

3.6.3. Validez del instrumento

Hernández, Fernández y Baptista (2010) definen la validez como el grado en que el instrumento de medición, mide realmente las variables que se pretenden medir.

La validación del instrumento original la escala de percepción global de estrés (EPGE) Autores (Cohen s., Kamarck t. y Mermelstein r.1982) adapta en el Chile por Tapia et al. (2007) y aplicado en nuestro contexto con el nombre de la escala de percepción global de estrés (EPGE) 13 que fue validada en Perú por Guzmán Yacaman y Yeyes-Bossio (2016). Teniendo como muestra piloto de 20 personas de una localidad de escasos recursos de Lima Metropolitana, las edades oscilaban entre los 18 a 30 años de edad. Posteriormente, se realizó la aplicación a 332 personas del programa Beca 18.

Para la presente investigación no se llegó a validar el instrumento dado que ya fue aplicado en el mismo contexto donde se está llevando la investigación.

La validación del instrumento original el inventario de ansiedad de Beck (IAB) fue creado por Beck y Steer (1993) y adaptado al español por Robles, Varela, Jurado y Páez (2001, como se citó en Thornberry, 2011). Cuenta con 21 ítems Thornberry (2011) brindó evidencias de validez vinculadas con la estructura interna en 1119 estudiantes de pregrado de dos universidades privadas de Lima de entre

17 y 25 años, repartidos en 18 carreras distintas.

Para la presente investigación no se llegó a validar el instrumento dado que ya fue aplicado en el mismo contexto donde se está llevando la investigación.

3.6.4. Confiabilidad del instrumento

Hernández, Fernández y batista (2010) manifiestan que la confiabilidad de un instrumento de medición es el grado en que su aplicación repetida a la misma persona produce resultados iguales consistentes y coherentes.

La confiabilidad del instrumento para medir la variable estrés fue la escala de percepción global de estrés (EPGE 13) y para determinar la confiabilidad de este instrumento se realizó una prueba piloto con 20 participantes y con dichos resultados, se precedió a construir una base de datos como también para la determinación de la confiabilidad de dichos datos.

La confiabilidad del instrumento para medir la variable ansiedad se define a través de las puntuaciones alcanzadas en el inventario de ansiedad de Beck. Adaptada en Lima (2016) por Durand y Cucho en se revisión de la validez y confiabilidad del inventario de ansiedad de Beck BAI. y para determinar la confiabilidad de este instrumento se realizó una prueba piloto con 20 participantes y con dichos resultados se precedió a construir una base de datos como también para la determinación de la confiabilidad de dichos datos.

Alfa de Cronbach

Tabla 1.

Análisis de confiabilidad del instrumento: escala de percepción global de estrés

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,775	13

Fuente: Base de datos (ver anexo 4)

Tabla 2.

Análisis de confiabilidad del instrumento: inventario de ansiedad de Beck bai
Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,938	21

Fuente: Base de datos (ver anexo 4)

3.7. Métodos de análisis de datos

Obtenida toda la información recolectada se procedió a codificarla para llevar un orden y su control; con la finalidad de procesarlas utilizando el paquete estadístico SPSS versión 17.0 que permitió la obtención de una base de datos y tablas de frecuencia con el siguiente orden:

- Clasificación individual de cada protocolo, evaluando los ítems en cada sujeto.
- Tabulación de resultados por cada ítem.
- Tabulación de resultados por cada variable.
- Tabulación de resultados por cada dimensión
- Tabulación de resultados por indicadores.

La elaboración de cuadros y gráficos se realizó mediante el programa informático Excel por su mejor manejo y versatilidad; con ayuda del estadista. Luego se realizó la interpretación de las tablas y gráficos que permitió sacar los resultados obtenidos en las tablas de frecuencia y porcentaje.

3.8. Aspectos éticos

Las implicaciones éticas del investigador son aquellas en las que se ven los lados positivos o negativos que puede tener un avance científico, es decir, ver el daño o beneficio que puede tener un descubrimiento o avance hacia la sociedad.

Wiersmar y Jurs (2008) identifican aspectos relacionados con los derechos que se deben seguir ante una investigación cuantitativa:

Consentimiento o aprobación de la participación:

Es necesario que los participantes proporcionen el consentimiento explícito acerca de su colaboración. Las formas de aprobación deben adaptarse a los consentimientos y requerimientos legales de la localidad donde se lleve a cabo la investigación o aprobación de: en el caso de menores de edad se requiere el consentimiento de los padres de familia (por escrito) y de la participación los propios niños o jóvenes participantes. Si, se involucra a una o varias instituciones, se requiere también de la aprobación de un representante legal de estas. Para grabar, si vamos a grabar a los participantes (audio y vídeo), ellos deben autorizar tal acción.

Confidencialidad:

No se reveló la identidad de los participantes; ni se indicaron de quiénes fueron obtenidos los datos y se conservó el anonimato; Traicionar la confianza de los participantes es una seria violación a los principios de la ética y la moral. Es sumamente importante que conozcan los resultados finales de la investigación, resultados de los estudios es necesario para la investigación calidad de los mismos. No se otorgó nada a los participantes.

Es fundamental reconocer las limitaciones de la investigación y las nuestras. Los resultados deben reportarse con honestidad. Es necesario que seamos sensibles a la cultura de los participantes. Todos los participantes, de cualquier género, niveles socio económicos y orígenes étnicos son igualmente importantes y merecen el mismo respeto. En la investigación no tuvo cabida el racismo o la discriminación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Después de haber aplicado las encuestas respectivas de cada variable, con la aplicación de instrumentos para la variable estrés y ansiedad se ha llegado a los siguientes resultados.

4.1.1. Descripción de los resultados de la variable: estrés

Tabla 3.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes psicología de una universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de estrés

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca está estresado	3	3,8	3,8	3,8
Casi nunca está estresado	60	75	75	78,8
De vez en cuando está estresado	17	21,3	21,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (ver anexo 5).

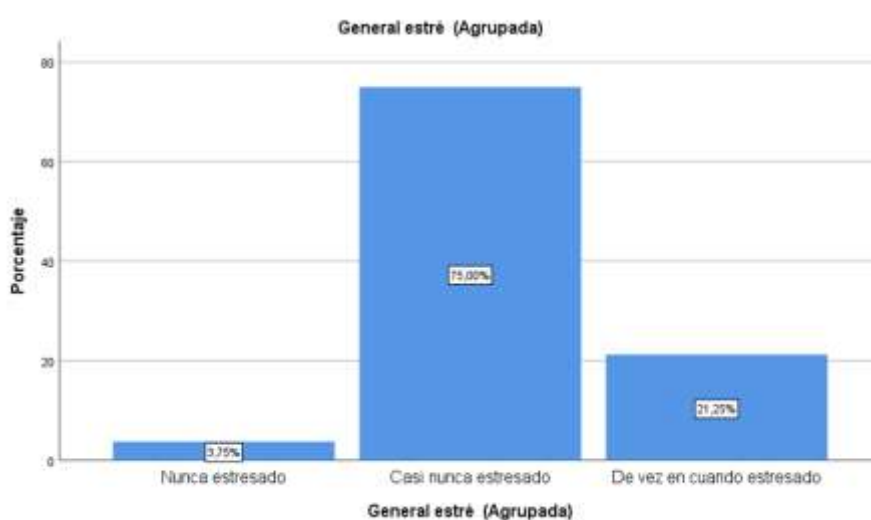


Figura 1. Distribución porcentual de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de estrés.

En la tabla 3 y figura 1, se observa que el 3,75% de 80 estudiantes de psicología de la universidad privada de Lima, nunca presenta síntomas de

estrés, el 75,00% manifiesta que casi nunca están estresados, en cambio el 21,25% de la muestra de estudio de vez en cuando están estresados, y finalmente, se observa que ninguno de los estudiantes casi siempre está estresado.

4.1.2. Descripción de los resultados según las dimensiones de la variable ansiedad

Tabla 4.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de ansiedad.

Nivel de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel mínimo de ansiedad	30	37,5	37,5	
Nivel Leve de Ansiedad	23	28,7	28,7	37,5
Nivel moderado de ansiedad	18	22,5	22,5	66,3
Nivel severo de ansiedad	9	11,3	11,3	88,8
Total	80	100,0	100,0	100,0

Fuente: Base de datos (ver anexo 5)

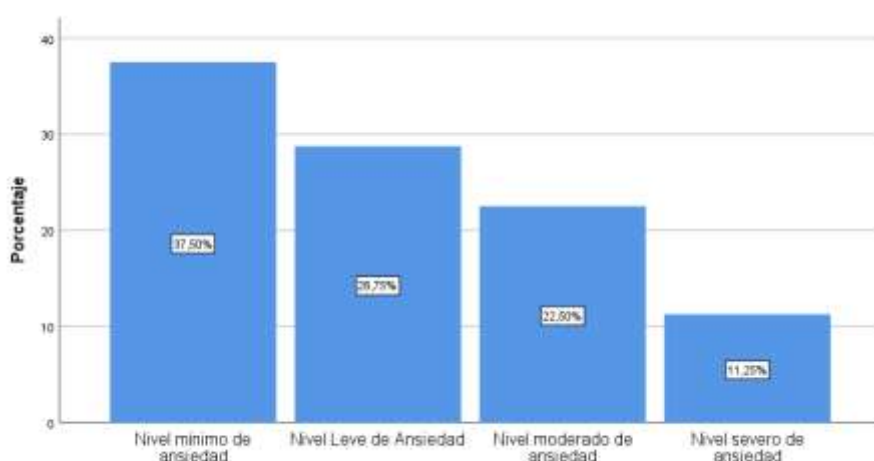


Figura 2. Distribución porcentual de estudiantes de psicología de la universidad privada de Lima 2020, según la variable nivel de ansiedad

En la tabla 4 y figura 2, se observa que el 37,50% de 80 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, presentan nivel mínimo de ansiedad, el 28,75% manifiestan nivel leve de ansiedad, el 22,50% presenta nivel moderado de ansiedad y 11,25% presenta nivel severo de ansiedad. Además, es posible concluir que el 66,30% (mayoría) de los participantes en el estudio tiene el nivel mínimo o leve de ansiedad y el 33,75% (minoría) de los estudiantes tiene nivel moderado o severo de ansiedad.

4.2. Resultados Inferenciales

4.2.1. Prueba de normalidad de las variables: estrés y ansiedad

Para conocer si los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados en el presente estudio tienen una distribución normal o simétrica a las medias, se decidió utilizar el estadístico prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, por contar más de 50 participantes en la muestra de estudio utilizando el aplicativo informático SPSS v. 25.

Hipótesis 0. Los datos de la variable estrés y ansiedad en los estudiantes de psicología de la universidad privada de Lima, siguen una distribución normal ($p > 0,05$)

Hipótesis 1. Los datos de la variable estrés y ansiedad en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, no siguen una distribución normal ($p < 0,05$).

Tabla 5.
Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	GI (N)	Sig.
Estrés en estudiantes de la Universidad Privada de Lima	,161	80	,000
Ansiedad en estudiantes de la Universidad Privada de Lima	,121	80	,005

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5, se observa la prueba de la normalidad de las variables, que el

valor de probabilidad para ambas variables es menor al nivel de significancia asumida (Valor $p = 0,000$ y $0,005 < 0,05$); por lo que se concluye aceptando la hipótesis estadística alterna (H1), los datos obtenidos con los instrumentos en ambas variables no siguen una distribución normal, por lo que se utilizó el análisis no paramétrico coeficiente de rho de Spearman en la prueba de hipótesis.

4.3. Prueba de hipótesis general

Hipótesis general de investigación

Existe relación entre el estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020

Hipótesis estadística

H0. No existe relación entre el estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020

H1. Existe relación entre el estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

Tabla 6.

Coefficiente de correlación rho de Spearman entre las variables estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

			Estrés en tiempos de confinamiento	Ansiedad en tiempos de confinamiento
Rho de Spearman	Estrés en tiempos de confinamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,443**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Ansiedad en tiempos de confinamiento	Coefficiente de correlación	,443**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

En la tabla 6, se aprecia los resultados de la prueba Rho de Spearman, donde el valor ($r = 0,443$) corresponde al grado de correlación entre las variables, lo cual significa que existe una relación positiva (directa) moderada. Mientras la significación $p = 0,000$ es menor a $0,05$ ($p < 0,05$); es decir, se acepta a la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se

afirma que, sí existe relación entre el estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

4.3.1. Prueba de la primera hipótesis específica

H0. No existe relación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

H1. Existe relación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

Tabla 7.

Coefficiente de correlación y significación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

			Estrés	Dimensión cognitivo-afectivo
Rho de	Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,475**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
Spearman	Dimensión cognitivo- afectivo	Coefficiente de correlación	,475**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: base de datos (Ver anexo 5)

En la tabla 7, se aprecian los resultados de la prueba rho de Spearman, el valor $r = 0,475$ indica el grado de correlación entre las variables, significa que existe una relación positiva (directa) moderada. Mientras la significación $p = 0,000$ es menor a $0,05$ ($p < 0,05$); es decir, se acepta a la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se afirma que sí existe relación entre el estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

4.3.2. Prueba de la segunda hipótesis específica

Existe relación entre el estrés y la dimensión somático en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

H0. No existe relación entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

H1. Existe relación entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

Tabla 8.

Coefficiente de correlación y significación entre estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

			Puntaje total estrés	Dimensión somático
Rho de Spearman	Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,380
		Sig. (bilateral)	.	,001
	Dimensión somático	N	80	80
		Coeficiente de correlación	,380	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	80	80

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

En la tabla 8, se aprecian los resultados de la prueba rho de Spearman, cuyo valor $r = 0,380$ indica el grado de correlación entre las variables, significa que existe una relación positiva (directa) baja, la significación $p = 0,001$ es menor a $0,05$ ($p < 0,5$); es decir, se acepta a la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se afirma que, sí existe relación entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Discusión de resultados

En el presente capítulo se ha abordado, la explicación de los resultados encontrados luego del procesamiento de los datos y aplicación del paquete estadístico SPSS versión 25, además de usar la validación de hipótesis.

En cuanto a la hipótesis general que señala en determinar la relación entre estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020. Se evidenció en los resultados que existe una relación positiva (directa) moderada, aceptando la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se afirma que sí existe relación lo cual se asemeja a la investigación de Estrada, Mamani (2020) teniendo como resultados estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre *la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios*. Por su parte Barraza, Muñoz, Alfaro, Álvarez, Araya, Villagra y Contreras (2015) encontraron correlación entre todas las dimensiones de organización de la personalidad, con la ansiedad, depresión y estrés. Constatándose que, a mayor integración de la personalidad, menor es el nivel de ansiedad, depresión y estrés.

En cuanto a hipótesis específica 1, que señala determinar la relación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectiva en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020. De acuerdo con los resultados existe una relación positiva (directa) moderada. se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se afirma que sí existe relación lo cual se asemeja al estudio de Bojórquez, Moroyoqui (2020) teniendo como resultado que la mayoría de los jóvenes presenta una adecuada inteligencia emocional, sin embargo, se encontró que todos caen dentro de un rango de medio a alto en ansiedad. Se establecieron correlaciones significativas entre ansiedad estado y ansiedad rasgo. Existiendo relación positiva en la dimensión de reparación emocional en estudiantes universitarios del estado de

Sonora México.

En cuanto a hipótesis específica 2, que habla de determinar la relación entre el estrés y la dimensión somática en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020. De acuerdo con los resultados se establece que existe una relación positiva (directa) baja, por la cual se acepta a la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, Se afirma que sí existe relación por lo que se evidenció similitud con el estudio de Guerrero (2017) Teniendo como resultado la valoración global del EA se correlaciona de manera baja positiva con los valores de la ansiedad global y con los valores de la ansiedad como estado. Dicha investigación muestra resultados importantes en cuanto al EA y su correlación con la ansiedad presentes en los estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato, Ecuador.

VI. CONCLUSIONES

- Primera.** Existe una relación positiva (directa) moderada. Prueba rho de Spearman, donde el valor ($r = 0,443$). Mientras la significación $p = 0,000$ es menor a $0,05$ ($p < 0,05$) existe relación entre el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, a mayor nivel de estrés, mayor es la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.
- Segunda.** Existe una relación positiva (directa) moderada por la prueba rho de Spearman, el valor $r = 0,475$ mientras la significación $p = 0,000$ es menor a $0,05$ ($p < 0,05$); entre el estrés y la dimensión cognitivo-afectiva. Por lo tanto, a elevados niveles de estrés habrá un compromiso cognitivo afectivo en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.
- Tercera.** Existe una relación positiva (directa) baja, por la prueba rho de Spearman, cuyo valor $r = 0,380$. Mientras la significación $p = 0,001$ es menor a $0,05$ ($p < 0,5$); entre el estrés y la dimensión somática. Por lo tanto, a los elevados los niveles de estrés habrá un compromiso somático en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** A partir de estos hallazgos, se sugiere a las autoridades competentes la creación de talleres de relajación para los estudiantes de la carrera de psicología, y así prevenir el aumento de estrés y ansiedad en períodos de mayor tensión en dicha universidad de Lima, 2020.
- Segunda.** Se recomienda a la institución realizar charlas invitando a un especialista en terapia cognitivo-afectiva para el fortalecimiento y el control de las emociones en tiempos de confinamiento; y así reducir el índice del estrés moderado que se tiene como resultado en los estudiantes de la carrera de Psicología de dicha universidad de Lima, 2020.
- Tercera.** Se recomienda a la institución desarrollar talleres virtuales con un especialista en terapias somát, como técnicas de relajación progresiva, dirigido a los estudiantes de la carrera de Psicología para evitar grados altos de somatización en dicha universidad de Lima, 2020.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altamirano, C. (2020) *la procrastinación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*. (tesis para optar título de psicólogo) Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica Ambato, Ecuador.
- Alonso y Fernández, F. (1997). *Psicopatología del trabajo*. Barcelona: Edikamed.
- Ávila J. (2014) *El estrés un problema de salud del mundo actual*. Revista CONCIENCIA.
- Becerra, J. Pachamora, R. (2015) realizó una investigación *Ansiedad y depresión en estudiantes de la universidad peruana unión filial Tarapoto, 2015*. (tesis para optar título de psicólogo) facultad de ciencias de la salud universidad peruana unión Tarapoto, Perú.
- Barraza, R.; Muñoz, N.; Alfaro, M.; Álvarez, A.; Araya, V.; Villagra J. y Contreras A. (2015) *Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería*. (artículo de investigación) Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Santo Tomás, Chile.
- Bojórquez, C. Moroyoqui, S. (2020) realizaron una investigación *Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios del estado de Sonora (Mexico)*. Revista ESPACIOS. ISSN 0798 1015Vol. 41 (Nº 13) Año 2020.
- BERRIO G., Nathaly e MAZO Z., Rodrigo. *Estrés Académico. rev. psicol. univ. antioquia* [online]. 2011, vol.3, n.2, pp. 65-82. ISSN 2145-4892.
- Beck y Steer (1993) el Inventario de Ansiedad de Beck (IAB).
- Borzzone V., María A. (2017). "Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios", *Acta Colombiana de Psicología*.
- Cohen s., Kamarck t. y Mermelstein r. (1982) *Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)*.
- Cohen s. (1983), García y Guerrero (2011) *Personalidad y biografía del individuo*.

- Cohen J A, Tarule JM, Rambur BA, Vallett C. (2012) Manual de estrés, afrontamiento y salud: implicaciones para la investigación, la teoría y la práctica de la enfermería. Virginia Hill Rice: SAGE Publications.
- Cuellar, C. Pallares L. (2020) *la resiliencia ante el suicidio frente al estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de la facultad de psicología*. (tesis para optar título de psicólogo) universidad de Santo Tomas, Colombia.
- Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdéz N (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*. Revista de Psicología.
- Delgado, N. Núñez, O. (2019) realizaron la investigación con el objetivo. *Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. tesis para optar título de psicólogo) Universidad Ricardo Palma Facultad de Psicología Lima, Perú.
- Dávila, A., Ruiz, r. (2010) *“Niveles de Ansiedad, Depresión y Percepción de Apoyo Social en Estudiantes de Odontología de la Universidad de Chile”* (tesis para optar título de psicólogo) Facultad de ciencias sociales, universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Estrada, E. Mamani H. (2020) *procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios*. Apuntes Universitarios.
- Flores, M. (2017) *“Los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario del Cercado de Lima, 2017”* (tesis para optar título de psicólogo) Facultad de psicología y trabajo social, universidad inca Garcilaso de la vega, Lima Perú.
- Fernández - Montalvo, J. & Piñol, E. (2000). Horario laboral y salud: Consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*.
- Fierro, Alfredo (1997). “Estrés, afrontamiento y adaptación”, en M. I. Hombrados (comp.), *Estrés y salud*, Valencia.
- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. México.
- Guerrero G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato Ecuador*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

- Gonzales, J. (2020) *Nivele de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social, Arequipa 2020*. (Tesis Para optar el Título Profesional de Médico Cirujano) Facultad de Medicina Humana Universidad Católica de Santa María, Arequipa Perú.
- González R, Mónica T; Landero H (2011) Diferencias en Estrés Percibido, Salud Mental y Física de acuerdo al Tipo de Relación Humano-Perro. *Revista Colombiana de Psicología*.
- Jiménez & Domínguez (2000) *Enfoque cuantitativo y cualitativo*. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos.
- Kloster, G. Perrotta, D. (2019) *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná 2019*". (tesis para optar título de psicólogo) facultad Teresa de Ávila, universidad católica Buenos Aries, argentina.
- López, J. (2018) "*Niveles de Ansiedad y Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener*" (tesis Para optar el grado de Maestro en Psicología) Escuela de postgrado, universidad inca Garcilaso de la vega, Lima Perú.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mercado-Martínez, F. (2002). Investigación cualitativa en América Latina: Perspectivas críticas en salud. *International Journal of Qualitative Methods*.
- Mansilla I. (2011) *Medicina y seguridad del trabajo* - SciELO España.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez Sánchez, F. & García, C. (1995). Emoción, estrés y afrontamiento. In A. Puente (Ed.), *Psicología básica: Introducción al estudio de la conducta humana* (pp. 497-531). Madrid: Pirámide.
- Mignote, José Carlos y Requena Díez de Revenga, Miguel (2013). *El malestar de los jóvenes: contextos, raíces y experiencias*, Madrid.
- Miguel-Tobal, J. J. (1985). Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento de medida (ISRA). *Tesis doctoral*, Madrid.
- Martínez, L. y Gil, F. (1997). Evolución de las técnicas de reducción de ansiedad: Del conductismo al cognitivismo. *Revista Ansiedad y Estrés*.

- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.
- Martín M, Isabel M. (2007). “Estrés académico en estudiantes universitarios”, *Apuntes de Psicología*.
- Montoya Vélez, L. P., Gutiérrez, J. A., & Toro Isaza, B. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*.
- Naranjo, M. Docente de la Escuela de Orientación y Educación Especial Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo* Revista Educación 33(2), 171-190, ISSN: 0379-7082, 2009.
- Noriega, C. (2019) “*Nivel de Estrés de los Estudiantes en las áreas Clínicas de la Facultad de Estomatología*” (Tesis de Investigación para optar el título de Cirujano Dentista) Facultad de estomatología, universidad inca Garcilaso de la vega, Lima Perú.
- Orellana & Sánchez (2017) *la investigación cualitativa y las nuevas tecnologías de la información*.
- OMS (2015) *La Organización Mundial de la salud define el estrés*. p 105.
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales De Psicología*.
Revista Educación *una Revisión Teórica sobre el Estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo* 33(2), 171-190, ISSN: 0379-7082, 2009.
- Revista mexicana de investigación educativa *Scielo* (2018) Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos.
- Ron A., Cuéllar-Flores I. (2020) *Impacto psicológico del confinamiento en población*.
- Sierra, Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar* Revista Mal-estar E Subjetividade, vol. 3, núm. 1, março, 2003, pp. 10 – 59.
- Sanz, A. (2018). *Ansiedad y depresión en pacientes asmáticos* (Tesis de Doctoral).

Sandín, Bonifacio y Chorot, Paloma (2003). "Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar", Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.

Taylor, S. & Bogdan, R. (1990). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “Estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2020”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre el estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés y la dimensión cognitivo-afectivo en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés y la dimensión somático en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés y ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad de Lima, 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar la relación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectivo en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.</p> <p>Determinar la relación entre el estrés y la dimensión somático en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre el estrés y la ansiedad en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación entre estrés y la dimensión cognitivo-afectivo en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.</p> <p>Existe relación entre el estrés y la dimensión somático en tiempos de confinamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.</p>	<p>Variable 1: Estrés (Escala de percepción global de estrés (EPGE) 13)</p> <p>Variable 2: Ansiedad Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)</p>	<p>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Correlacional Diseño: No experimental -Transversal</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA Población censal: La población estuvo constituida por 100 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima.</p> <p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario del estrés Cuestionario de la ansiedad</p> <p>ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL</p> <p>DESCRIPTIVA: Tablas de frecuencia Figuras estadísticas</p> <p>INFERENCIAL: Para la prueba de Hipótesis se realizarán los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman:</p>

Anexo 2: Matriz de operacionalización de las Variables

Variable 1: Estrés (Escala de percepción global de estrés (EPGE) 13)				
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
Estrés positivo	Autoeficacia o control de las situaciones amenazantes.	4, 5, 6, 7, 9, 13.	1. Nunca=0 2. Casi nunca=1 3. De vez en cuando=2 4. Casi siempre=3	Nunca está estresado 0-14
Estrés negativo	Percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias	1, 2, 3, 8, 10, 11, 12.		Casi nunca está estresado 15-28 De vez en cuando está estresado 29-42 Casi siempre está estresado 42-56

Variable 2: Ansiedad Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)				
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
Afectiva-Cognitiva	Torpe Incapaz de relajarse Inestable Atemorizado Sensación de bloqueo Miedo a perder el control Temor a morir Miedo Acalorado Nervioso	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1. En absoluto = 0 2. Levemente = 1 3. Moderadamente=2 4. Severamente= 3	Nivel mínimo de ansiedad 0-7 Nivel leve de ansiedad 8-15 Nivel moderado de ansiedad 16-25
Somática	Temblor en las piernas Desvanecimientos Mareos Latidos del corazón fuertes Temblores en las manos Sensación de ahogo Problemas digestivos Rubor facial Sudores fríos o calientes	10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21		Nivel severo de ansiedad 26-63

Anexo 3: Instrumentos

Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios (Adaptado en estudiantes universitarios peruanos)

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.					
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente-mente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

Inventario de Ansiedad de Beck BAI

INSTRUCCIONES: Este cuestionario consiste en 21 afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una de ellas y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones describe de mejor el modo en el que se ha sentido DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS INCLUYENDO EL DIA DE HOY. Indique con una X la afirmación que haya elegido. Si hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, señálela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones antes de efectuar la elección. No deje ninguna frase sin contestar.

	En Absoluto	Levemente, no me molesta mucho	Moderadamente, fue muy desagradable, pero pude soportarlo	Severamente e, casi no puedo soportarlo
1. Hormigueo o entumecimiento.				
2. Sensación de calor.				
3. Temblor de piernas.				
4. Incapacidad de relajarse.				
5. Miedo a que suceda lo peor.				
6. Mareo o aturdimiento.				
7. Palpitaciones o taquicardia.				
8. de inestabilidad e inseguridad física.				
9. Terrores.				
10. Nerviosismo.				
11. Sensación de ahogo.				
12. Temblores de manos.				
13. Temblor generalizado o estremecimiento.				
14. Miedo a perder el control.				
15. Dificultad para respirar.				
16. Miedo a morir.				
17. Sobresaltos.				
18. Molestias digestivas o abdominales.				
19. Palidez.				
20. Rubor facial.				
21. Sudoración (no debida al calor).				

Anexo 4. cuadro de confiabilidad


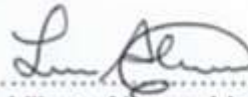
Formato para validación del instrumento Escala de Percepción Global de Estrés por jueces expertos a fin de aplicar en el trabajo de investigación "Estrés y Ansiedad en Tiempos de Confinamiento en los Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020"

Nombre del autor del instrumento: Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios (Adaptado en estudiantes universitarios peruanos)

Autorres: Cohen s., Kamarck t. y Mermelstein r. (1982)

Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) 13 dirigidos a estudiantes de una universidad privada de Lima.										
Variable	Dimensiones	Ítems	Área de Validación							
			Pertinencia con la variable		Pertinencia con la dimensión		Pertinencia con el indicador		Redacción	
			P	NP	P	NP	P	NP	A	I
Estrés	Estrés positivo	4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X		X		X		X	
		5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		X	
		6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X		X		X		X	
		7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X		X		X		X	
		9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		X	
		13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X		X		X		X	
	Estrés negativo	1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		X	
		2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		X	
		3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X		X		X	

	8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	X		X		X		X	
	10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X		X		X		X	
	11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		X	
	12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X		X		X		X	



Nombre del Experto (a): Psc. Livia Altamirano Ortega Doctora en Psicología Firma:  Dra. Livia Altamirano Ortega CPsP 11732		Nombre del Experto (a): Psc. Liliana Alvarez Valdiviezo Magíster en Psicología Firma:  Mg. Liliana Alvarez Valdiviezo C.Ps.P.6158	
Aceptado	Aceptado	Observaciones	
Si	Si		

Formato para validación del instrumento por jueces expertos a fin de aplicar en el trabajo de investigación "Estrés y Ansiedad en Tiempos de Confinamiento en los Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020"

Nombre del autor del instrumento: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) - Autores: Aaron T. Beck y Robert A. Steer (1993)

Este cuestionario consiste en 21 afirmaciones. Señala las afirmaciones y describe el modo en el que se ha sentido DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS INCLUYENDO EL DIA DE HOY. Dirigidos a estudiantes de una universidad privada de Lima.										
Variable	Dimensiones	Ítems	Área de Validación							
			Pertinencia con la variable		Pertinencia con la dimensión		Pertinencia con el indicador		Redacción	
			P	NP	P	NP	P	NP	A	I
Ansiedad	Afectiva - Cognitiva	1. Hormigueo o entumecimiento.	X		X		X		X	
		2. Sensación de calor.	X		X		X		X	
		3. Temblor de piernas.	X		X		X		X	
		4. Incapacidad de relajarse.	X		X		X		X	
		5. Miedo a que suceda lo peor.	X		X		X		X	
		6. Mareo o aturdimiento.	X		X		X		X	
		7. Palpitaciones o taquicardia.	X		X		X		X	
		8. Sensaciones de inestabilidad e inseguridad física.	X		X		X		X	
		9. Terrores.	X		X		X		X	
	Somática	10. Nerviosismo.	X		X		X		X	
		11. Sensación de ahogo.	X		X		X		X	
		12. Temblores de manos.	X		X		X		X	
		13. Temblor generalizado o estremecimiento.	X		X		X		X	
		14. Miedo a perder el control.	X		X		X		X	
		15. Dificultad para respirar.	X		X		X		X	
		16. Miedo a morir.	X		X		X		X	

	17. Sobresaltos.	X		X		X		X	
	18. Molestias digestivas o abdominales.	X		X		X		X	
	19. Palidez.	X		X		X		X	
	20. Rubor facial.	X		X		X		X	
	21. Sudoración (no debida al calor).	X		X		X		X	

Nombre del Experto (a): Psc. Livia Altamirano Ortega Doctora en Psicología Firma:  Dra. Livia Altamirano Ortega C.Ps.P 11732		Nombre del Experto (a): Psc. Liliana Alvarez Valdiviezo Magister en Psicología Firma:  Mg. Liliana Alvarez Valdiviezo C.Ps.P.6158	
Aceptado	Aceptado	Observaciones	
Sí	Sí		

Anexo 6. Propuesta de valor

6.1. TITULO DEL PROGRAMA

“REDUCIENDO Y AFRONTANDO EL ESTRÉS”

6.2. Introducción

El presente programa del estrés, surge como una iniciativa de la realidad problemática ante el confinamiento, que ha estado afectando en varios ámbitos de los estudiantes que solo estudian y los que estudian y a la vez trabajan.

En los últimos años ha surgido el interés de las investigaciones sobre el estrés y ansiedad en varios contextos, ya que la salud mental ha tomado relevancia en la sociedad afectando en el rendimiento académico de los estudiantes más aun en estos tiempos de confinamiento.

6.3. Situación Problemática

Hoy en día en las universidades se han surgido muchas complicaciones dentro de las aulas virtuales donde se ha manifestado en los alumnos estrés y ansiedad producto de este confinamiento por la Covid-19, para lo cual es de suma importancia mantener a todo el grupo universitario equilibrado y así poder adoptar estilos de vida adecuada para una buena salud mental, ya que en este tipo de población el estrés repercute a nivel cognitivo con presencia de problemas de la memoria, razonamiento fluido y conceptos abstractos; a nivel físico se manifiesta con dolores de cabeza, cansancio, fatiga y somnolencia y por último a nivel emocional se presentan con signos de depresión, irritabilidad, ansiedad y dificultades para poder concentrarse.

7.4. Justificación

El estrés está conformado por un conjunto de síntomas negativos, por lo tanto, las estrategias y técnicas de intervención que vamos a realizar van encaminadas a afrontar de forma eficaz las fuentes de estrés, y para poder lograr esto desarrollaremos diferentes estrategias dirigidas a intervenir en los aspectos que actúan en su aparición y sobre todo en su mantenimiento, que hacen que los

estudiantes se sientan agotados, que no laboren eficazmente su trabajo y pierdan así la motivación.

Estas estrategias tienen como objetivo disminuir los efectos negativos de los estresores, así como también fortalecer a la persona para que pueda afrontar de modo correcto las fuentes de estrés y por último desarrollar en la persona habilidades de comunicación y búsqueda de apoyo social.

6.5. Grupo Objetivo

Dirigido a 80 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en ellos se aplicará estrategias para reducir el estrés e incrementar habilidades de afrontamiento.

6.6. Objetivo General

Establecer estrategias para reducir el estrés en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima.

6.6.1. Objetivos Específicos

Generar técnicas para afrontar el estrés.

Promover habilidades sociales para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima.

6.7. Metodología

Técnicas a emplear: Las técnicas que se van a aplicar en la intervención para reducir los síntomas del estrés negativo, percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias:

EL MÓDULO CONSTA DE 4 SESIONES:

SESIÓN 1: conociendo el estrés

SESIÓN 2: controlando el estrés

SESIÓN 3: reduciendo el estrés

SESIÓN 4: manejo del estrés

6.8. Instrumento de Evaluación:

El instrumento que utilizaremos es:

- Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-13)

6.9. Recursos y Materiales:

- Humanos: Psicólogos especialistas en el tema.
- Servicios: Nos dirigimos a un grupo de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, en el cual haremos un programa de intervención para que se reduzcan los síntomas como lo son el estrés negativo, percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias.

6.10. Cronograma de ejecución:

MODULO 1: PROGRAMA REDUCIENDO Y AFRONTANDO

SESIÓN 1	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
CONOCIENDO EL ESTRÉS	DINÁMICA “LA TELARAÑA”	Reforzar la confianza en el grupo y en sí mismo	Se le pide a los integrantes del grupo que formen un círculo y se les brinda el ovillo a uno de ellos a la vez este debe decir su nombre y explicar algo sobre él (cualidades, aficiones, hobbies). Una vez que haya respondido toma un trozo de hilo del ovillo y lo lanza a otro compañero, que hace el mismo ejercicio de presentarse. Así consecutivamente pasa por todos los participantes formando una especie de telaraña.	ovillo	15 minutos
	EXPOSICIÓN DEL TEMA	Llenarlos de información sobre el estrés y aclarar su duda respecto al tema	Definición del estrés, causas, tipos, consecuencias, síntomas, y procedimientos para detectarlo a tiempo.	Multimedia Diapositivas	20 minutos
	VIDEO DEL ESTRÉS	Captar la atención y complementar la información de manera dinámica mediante el video.	Se presentará el video que consiste en la rutina diaria de una persona que padece estrés y como este va afectando en su aspecto físico y psicológico causando un gran cambio en su vida.	Multimedia Video de estrés	20 minutos
	DINÁMICA DE “TELÉFONO ESTROPEADO”	Darnos cuenta de la facilidad con la que podemos distorsionar un mensaje y como nos puede afectar	Los participantes deberán sentarse en círculo. El primero que empiece el juego deberá pensar en una frase que susurrará al oído del jugador de su derecha de manera que el resto de participantes no puedan oír. El segundo participante hará lo propio con el siguiente jugador que esté sentado a su derecha. El mensaje deberá continuar hasta que llegue al primer jugador. En este momento se compara la frase que ha llegado al oído del primer jugador con la que él había comenzado el juego.		15 minutos

SESIÓN 2	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
CONTROLANDO EL ESTRÉS	DINÁMICA "SIGUE LA HISTORIA"	Fomentar actitudes de solidaridad con sus compañeros	El primer miembro del grupo dispone de 30 segundos para contar una historia, a continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó, y así sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.		15 minutos
	EXPOSICIÓN SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	Informar sobre las técnicas que vamos a realizar durante el módulo para reducir el estrés.	Explicar y detallar las técnicas que se realizarán en cada sesión del módulo e idéntica que es lo que va a generar en nuestro organismo para un bienestar físico y psicológico	Multimedia Diapositivas	20 minutos
	TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA	Ayudar a manejar el estrés, los efectos del estrés y la relajación del organismo del participante	Se comenzará por los pies y los dedos de estos, concentrarse a apretar los músculos por unos cuantos momentos y luego liberarlos. Continuamos este proceso, avanzando hacia la parte superior del cuerpo, concentrándose en un grupo de músculos a la vez.	Sillas amobladas	20 minutos

SESIÓN 3	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
REDUCIENDO EL ESTRÉS	DINÁMICA "RECONOCIMIENTOS"	Resaltar cualidades del compañero e incrementar un ambiente cálido y de amistad	Se dividen todos los participantes en dos grupos y se provee de materiales necesarios para hacer reconocimiento. Se le explica que cada grupo hará reconocimientos para cada persona del otro grupo. Deberán resaltar alguna cualidad de la persona, por ejemplo, "el más alegre", "muy bondadoso", "corazón de servicio" Después de terminar, formarán un círculo grande y vayan entregando los reconocimientos uno a la vez, explicando la razón del reconocimiento.	Papel Tijeras Pegamentos Lápices de colores Plumones Listones	20 minutos
	TÉCNICA DE ESTIRAMIENTO	Ayudar a ventilar y ampliar los pulmones. Tener una respiración amplia y agradable	Antes de empezar la técnica de respiración, debemos estirar el pecho y la espalda para una mejor inhalación y exhalación. Para empezar, tenemos que tener una postura adecuada con la columna erecta, luego se tendrá 'que levantar los brazos y estirar hacia la derecha inhalando lentamente, luego exhalar lentamente hasta volver al punto de partida y así lo volveremos hacer, pero a la inversa Luego al igual que la anterior empezamos con la columna erecta, después estirar los brazos hacia atrás inhalando lentamente, para luego regresar al punto de partida exhalando lentamente.		15 minutos
	TÉCNICA DE RESPIRACIÓN ALTERNA	Inducir a un estado de calma y relajación, beneficioso para nuestro cuerpo y mente.	En primer lugar, las fosas nasales tienen que estar limpias para no impedir y dificultar la técnica. Está técnica consiste en tapar con el pulgar derecho la fosa nasal derecha e inhalar lenta y profundamente, retener durante 10 a 15 segundos y luego para soltar el aire, tapar la fosa nasal izquierda y expulsarlo por la fosa nasal derecha. Repetir el mismo mecanismo a la inversa	Pañitos húmedos	15 minutos

SESIÓN 4	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
MANEJO EL ESTRÉS	DINÁMICA DE "LOS NÚMEROS"	Animar el grupo y contribuir a la concentración	Se le entregara a cada equipo un paquete de números, cada hoja deberá llevar un número del 0 a 9, Se les indicara un número cualquiera de 3 o 4 cifras y los los números que se mencionaron tendrán que salir al frente y acomodarse de la manera en la que se indicó, llevando el cartel con el número de manera visible. El primer equipo que se forme se le anotara un punto.	Cartulinas cortadas	15 minutos
	TÉCNICA DE MOVIMIENTOS CORPORALES	Combatir el estrés en los estudiantes con simples movimientos	Comenzamos con relajar la columna, se tendrán que sentar y llevar la columna hacia delante y bajar la cabeza lo más cercana a las piernas dejando caer los brazos, subir y bajar despacio. Hacer 5 repeticiones Luego a reducir la tensión del cuello, se tendrán que poner de pie y separar las piernas a la altura de los hombros, colocar la mano en la cintura y mover la cabeza hacia delante y atrás, hacia un hombro y al otro. Hacer 8 repeticiones Para culminar haremos los movimientos de los brazos y manos, se tendrá que rotar la muñeca hacia ambos lados, entrelazar los dedos de la mano entre sí y extender hacia delante del cuerpo, luego gira las palmas hacia delante y por último sacude las manos como si salpicaras agua.		20 minutos
	MONITOREO	Generar una retroalimentación de lo realizado en el programa y que mejoras han podido observar en su estado emocional y eficacia.	Iniciar un dialogo con los participantes sobre sus inconvenientes dudas y preguntas sobre las técnicas aplicadas.		20 minutos
	EVALUACIÓN FINAL APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	Realizar una evaluación final, con el fin de tener resultados de la reducción del estrés.	Se les entregara la hoja de la escala de percepción global de estrés (EPGE) para evaluar si los participantes mejoraron sus indicadores de estrés.	Test Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-13)	10 minutos