

ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DURANTE LA PANDEMIA GENERADA DEL COVID-19¹

Anxiety and stress in psychology students during the pandemic generated by Covid-19

Estudiantes:

Daniela Ceballos Tobón

Laura Carolina Franco Cano

Evelyn Higueta Botero

Laura María Isaza Cadavid

Melissa Saldarriaga Gutiérrez

Asesor:

Jorge Emiro Restrepo, PhD.

Resumen:

Introducción: La ansiedad y el estrés son sensaciones normales que experimenta toda persona en ocasiones como se observó en la pandemia, por esto el presente trabajo tiene por objetivo analizar la ansiedad y el estrés en estudiantes de psicología durante la pandemia generada por el COVID-19, en la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. **Metodología:** Estudio no experimental con enfoque cuantitativo - descriptivo de corte transversal; se encuestó a 94 estudiantes de ambos sexos, con edades entre los 19 y 24 años. El mayor porcentaje fueron estudiantes de noveno semestre. Se utilizó como instrumento de recolección de información la Escala Zung SAS de ansiedad y La escala de estrés percibido. **Resultados:** Se encontró que el porcentaje de ansiedad más alto fue del (85,1%) estuvo en el nivel “ausente” y solo un 14,9% tuvo síntomas leves de ansiedad. En cuanto al estrés el porcentaje más alto fue del (48,9%) en el nivel normal, seguido de un (29,8%) mostrando un nivel bajo y por último un (21,3%) presentando un nivel alto de estrés. **Discusión:** En los estudios observados constataron algunos de los ítems del estrés y la ansiedad, cómo se influyen por causas psíquicas y somáticas, observando los detonantes culturales y teniendo presente que se ven condicionados por las diversas características sociodemográficas particulares. **Conclusiones:** La población presentó

¹ Producto derivado del proceso de investigación desarrollado en los cursos de Trabajo de Grado I, II y III del pregrado en Psicología asesorados por Jorge Emiro Restrepo, PhD., Profesor Asociado de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales del Tecnológico de Antioquia, Medellín, Colombia.

“ausencia” en los niveles de ansiedad y en relación al estrés los resultados más altos indican que los niveles son normales, por lo tanto, los síntomas no aumentaron en relación al COVID-19.

Palabras clave: Ansiedad, depresión, estudiantes, estrés, pandemia.

Abstract:

Introduction: Anxiety and stress are normal sensations that every person experiences on occasions, as was observed in the pandemic, for this reason the present work aims to analyze anxiety and stress in psychology students during the pandemic generated by COVID-19, at the Technological University Institution of Antioquia. **Methodology:** Non-experimental study with a quantitative-descriptive cross-sectional approach; 94 students of both sexes, aged between 19 and 24 years, were surveyed. The highest percentage were ninth semester students. The Zung SAS Anxiety Scale and the Perceived Stress Scale were used as information gathering instruments. **Results:** It was found that the highest anxiety percentage (85.1%) was in the "absent" level and only 14.9% had mild anxiety symptoms. Regarding stress, the highest percentage was (48.9%) at the normal level, followed by (29.8%) showing a low level and finally (21.3%) presenting a high level of stress. **Discussion:** In the observed studies, they found some of the stress and anxiety items, how they are influenced by psychic and somatic causes, observing the cultural triggers and keeping in mind that they are conditioned by the various particular sociodemographic characteristics. **Conclusions:** The population presented "absence" in anxiety levels and in relation to stress, the highest results indicate that the levels are normal, therefore, the symptoms did not increase in relation to COVID-19.

Keywords: Anxiety, depression, students, stress, pandemic.

Introducción

En la actualidad el virus SARS-COV-2 más conocido como Coronavirus, ha sido uno de los principales problemas para abordar hoy en día, ya que aparte de tener cientos de muertes al día en Colombia y de la constante subida de contagios en las personas, ha sido la causa del estrés generado en los individuos por el confinamiento, lo cual ha ocasionado en algunos habitantes ansiedad por no poder salir de sus hogares a laborar y poder llevar el sustento a sus casas, por temor a que sus familiares o ellos mismos lleguen a contagiarse, sienten ansiedad y miedo porque sus locales comerciales cierren y entren en bancarrota.

Además, estudiantes que no saben cómo recibir sus clases virtuales por el hecho de no tener un computador portátil o un buen celular para recibir sus tutorías, muchos de ellos están constantemente pensando y analizando cómo pagarán el semestre si no tienen ingresos en sus hogares, por ello y por muchos motivos más, es relevante conocer a fondo las causas del estrés y ansiedad provocados en cada persona.

El nuevo virus SARS-COV-2, la pandemia que afecta a todos los seres humanos y catalogado por la OMS como una emergencia de salud pública en la cual, la comunidad mundial se ve afectada desde el orden social, biológico y psicológico. De acuerdo con Victoria (2020) puede aumentar la sensación de angustia, estrés y demás afectaciones psicológicas que para este momento no se sabe la magnitud que puede alcanzar o lo que se debe esperar de dicha situación.

Este trabajo principalmente beneficia a los estudiantes los cuales son una población propensa a experimentar ansiedad, cuestión por la cual se pueden ver afectados. Martín (2007) realizó un estudio en el cual habla sobre el estrés y cómo este se volvió una palabra habitual para la comunidad estudiantil, este término se empezó a utilizar de formas diversas y para referirse a diferentes contextualizaciones de realidades sociales, además hace mención a la universidad y como esta se compone de diferentes situaciones estresantes las cuales el estudiante puede experimentar por sentir la falta de control que siente sobre el nuevo ambiente; por otro lado, hace alusión a las consecuencias que el estrés puede generar tanto a largo como a corto tiempo, las cuales principalmente afectan el plano conductual, cognitivo y el psicofisiológico.

Es importante conocer que la ansiedad se considera una respuesta adaptativa a una amenaza frente a cierta situación la cual la llamamos estrés, esta respuesta en ocasiones puede servir para que el individuo mejore su desempeño, pero no siempre sucede esto, hay casos donde se puede evidenciar que debido al estrés excesivo que se presenta, la situación puede tornar a no ser manejable.

Hay que tener en cuenta lo que algunos autores nos plantean como Gonzáles et al. (2020), en un estudio realizado en México, con el objetivo de evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes universitarios con una muestra de 644 personas, mediante un formulario en línea para la detección de síntomas psicológicos, cuyo contenido se estructuró por el inventario PSS-14 (Ansiedad estado, escala de estrés percibido) y GHQ-28 (Cuestionario general de salud). En este estudio hallaron síntomas que iban en una escala de moderados a severos en los cuales se observó que en el 31,92% se tenía estrés, el 36,3% presentaba problemas para conciliar el sueño, el 5,9%

manifestó síntomas psicosomáticos y el 9,5% alteración en sus actividades cotidianas y por último se observó en la mujeres y estudiantes un 4,9% de síntomas depresivos. En los estudiantes de edades entre los 18 a 25, especialmente en los hombres se detectó un 40,3% de ansiedad. Por ende, es necesario y pertinente la implementación de estrategias que sirvan para la prevención, control y disminución de las consecuencias psicológicas que surgen a partir de la pandemia y la contingencia generada por esta.

Cardona et al. (2020), también nos plantea un estudio ejecutado en Cuba, que tiene como objetivo determinar manifestaciones psicológicas en alumnos de medicina a lo largo de la investigación del COVID-19, utilizando para ello 59 estudiantes de medicina a los cuales se les aplicaron diferentes pruebas psicológicas como: Test de vulnerabilidad al estrés, escala de ideación suicida de Beck, inventario de depresión y ansiedad de Beck, el Test de estilos de afrontamiento y Test de personalidad de Eysenck; encontraron que la ansiedad probable estaba en 28,8% y establecida se halló en 18,6 %. En 56 estudiantes predominó la depresión ausente o mínima (86,4 %) y solo 1 presentó idea suicida; 100 % tenía un nivel de funcionamiento neurótico y (54,2 %) manifestó afrontamiento enfocado a la emoción.

De igual importancia, Cao et al. (2020) realizaron un estudio en China con el objetivo de evaluar el impacto psicológico por el COVID-19 en universitarios, para este estudio tomaron muestras de 7.143 estudiantes de la facultad de medicina de Changzhi mediante muestreo por conglomerados. Respondieron a cuestionarios que incluían la Escala de trastorno de ansiedad generalizada de 7 ítems (GAD-7) y otros que preguntaban información básica de los participantes. Los resultados indicaron que el 0,9% experimentaron ansiedad severa, 2,7% ansiedad moderada y 21,3% ansiedad leve. Además, algunos factores protectores contra la ansiedad fueron; vivir en áreas urbanas (OR = 0,810, IC del 95% = 0,709 - 0,925), estabilidad del ingreso familiar (OR = 0,726, IC del 95% = 0,645 - 0,817), vivir con los padres (OR = 0,752, IC del 95% = 0,596 - 0,950) y tener familiares o conocidos con COVID-19 (OR = 3,007, IC 95% = 2,377 - 3,804). Los resultados del análisis señalaron que los efectos en la vida diaria, los efectos económicos y los retrasos en las actividades académicas, se asocian con los síntomas de ansiedad (P <0,001). Ellos sugieren que se controle la salud mental de los estudiantes universitarios durante las epidemias.

Cabe considerar la definición de estrés propuesta desde un paradigma cognitivo, en el cual los principales autores serán Lazarus y Folkman (1986), quienes la definen como: “Las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal” (p.101).

Esta situación hace cuestionar al individuo sobre si cuenta o no con tales recursos, este proceso se realiza a nivel interno y depende de esto la reacción que tenga ante los factores y si son considerados como peligro para él, de aquí surge el estrés. Este autor aporta un concepto adicional que nos da un campo más amplio sobre el estrés y el afrontamiento de este, este concepto hará parte de la teoría que plantean los autores.

Además, esta definición aprecia la visión y desde qué modelo retoman el proceso, lo cognitivo juega un papel fundamental en esta teoría. En esta se postula un concepto clave, el cual es la afrontación del estrés. Lazarus y Folkman (1986) lo definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian y surgen para hacerle frente a las demandas específicas del contexto o individuo, al realizar una evaluación previa, se logra comprender si este evento supera los recursos que posee el individuo o no. Es a partir de este concepto que se elabora un modelo, que comprende desde cómo se evalúa los estímulos externos, los recursos propios y las estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, el modelo transaccional del estrés abarca las interacciones entre el entorno y la persona. Esa transacción es bidireccional ya que permite evaluar ambos aspectos para considerar un evento como estresante o no, este modelo se puede entender como lo planteaba Dahab et al. (2010) la evaluación que se lleva a cabo en el organismo lleva un proceso que se divide en dos aspectos uno ambiental y el otro de los recursos propios.

Como se mencionó anteriormente, este modelo comprende unas evaluaciones y depende de esas la reacción que se tenga ante una situación estresante y si se considera como tal. Se debe tener en cuenta que el estrés surge a partir del desajuste entre la amenaza percibida y las habilidades o recursos con que cuenta el individuo. Se plantearon dos tipos de evaluaciones una que se hace al inicio, por ende es la evaluación primaria como lo describe Vázquez et al. (2003) en la que se trata de estudiar si el suceso es favorable o desfavorable para así evaluar las repercusiones que tendrá, esta evaluación surge en el preciso momento que se presenta la situación, es allí que se valora y emite un juicio acerca del significado de la situación, de este juicio se emite una calificación de estresante, positiva, controlable, cambiable o irrelevante.

Vázquez et al. (2003) plantea que la evaluación secundaria busca estudiar las competencias que posee un organismo para hacer frente a las situaciones y de esa forma prever síntomas de estrés, en esta evaluación se consideran todos los recursos propios para enfrentar la situación, es a partir de este momento que se buscan estrategias y las estrategias dependen de la evaluación que se realice de la situación porque se determina si se puede cambiar la situación o no.

Otra definición que podemos nombrar es la brindada por Melgosa (1995, citado por Naranjo, 2009, p.173) señala que:

Debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas

Estas reacciones o efectos causados por el estrés se manifiestan en dos dimensiones como se nombran anteriormente: fisiológico y psicológico, dentro del primer término encontramos los trastornos cardíacos (taquicardia); enfermedades gastrointestinales como las úlceras; padecimientos musculares (espasmos, dolencias); dermatológicos (acné) y dificultades sexuales (deficiencia e irregularidades en la libido) y dentro de los psicológicos la persona tiende a presentar dificultades al dormir e irritabilidad, cambios en el estado del ánimo, indecisión y bloqueos mentales.

Basándonos inicialmente en el origen de la palabra “ansiedad” miremos como en algunas lenguas que existen en nuestro mundo varía el término. González (1993) expresaba diferentes acepciones traduciendo la palabra ansiedad en diferentes idiomas y mostrando cuál es su significado en los mismos, algunos utilizan vocablos con el fin de realizar la distinción entre aspectos que son psicológicos, somáticos y vivenciales.

También es importante destacar lo que plantea Cia (2002) en su libro *La Ansiedad y sus Trastornos*, ya que nombra dos tipos de angustia, una denominada la normal y la otra la patológica. La primera se refiere a la preparación de ciertas conductas o situaciones que en algún momento pueden tornarse peligrosas, es decir un comportamiento que el sujeto debe realizar para poder adaptarse a lo que es el desafío de la huida, si el caso lo amerita. Por otro lado, está la angustia patológica esta responde a una exageración de parte del sujeto, pero en este caso no necesariamente se encuentra sujeta a un peligro exterior, entonces vive la situación como si no fuera capaz de afrontarla, pudiendo buscar estrategias que condicionan su conducta.

Acquarone (2014) en su libro *La Ansiedad en el nuevo milenio*, plantea que la idea de que los ataques de pánico generalmente son causados por los siguientes eventos donde una situación le causó algo de presión y de estrés, por lo tanto, esta sensación puede ocurrir de nuevo después de un mes o tal vez antes, ya que cuando el período de exposición ha pasado, la persona parece estar más tranquila pero, la autora también resalta que esa persona ha aprendido con precisión esta forma de respuesta a través del proceso de ajuste o de acondicionamiento ante situaciones que provoquen malestar o estrés.

Metodología

Diseño: No experimental

Enfoque: Cuantitativo

Nivel: Descriptivo

Corte: Transversal

Objetivos:

Objetivo general:

Analizar la ansiedad y el estrés en estudiantes de psicología durante la pandemia generada por el COVID-19.

Objetivos específicos:

- Realizar una caracterización sociodemográfica de los estudiantes.
- Determinar los niveles de ansiedad y estrés de los estudiantes.
- Describir las características de la ansiedad y el estrés de los estudiantes.

Población:

La población por estudiar serán los estudiantes de psicología de una Institución Universitaria pública del Departamento de Antioquia.

Muestreo:

No probabilístico por conveniencia.

Muestra:

La muestra para realizar esta investigación fue de 94 estudiantes de psicología de una Institución Universitaria pública del Departamento de Antioquia.

Criterios de inclusión y exclusión:

Estudiantes de psicología de una Institución Universitaria pública del Departamento de Antioquia.

Técnicas de análisis de datos:

Se realizarán análisis descriptivos univariados utilizando el software SPSS v. 25.

Consideraciones éticas:

Se tuvieron en consideración la Ley 1090 de 2006 y la Resolución 8430 de 1993.

Resultados

En total, se incluyeron 94 estudiantes de ambos sexos (77 mujeres y 17 hombres). Los estudiantes tenían edades entre los 19 y los 43 años. La mayoría de ellos (el 60%) tenía edades entre los 19 y los 24 años. Hubo un 16% de los participantes con edades mayores a 30 años. En el estudio participaron estudiantes de todos los semestres. El mayor porcentaje (55.3%) fueron estudiantes de noveno semestre, seguidos de un 14.9% de estudiantes de octavo semestre.

En la tabla 1 se presentan los porcentajes para los diferentes niveles de ansiedad y estrés. Para la ansiedad el porcentaje más alto es el (85,1%) estuvo en el nivel “ausente”. Solo un 14,9% tuvo síntomas leves de ansiedad.

Para el estrés el porcentaje más alto es el (48,9%) en el nivel normal, seguido de un (29,8%) el cual corresponde a un nivel bajo por último un (21,3%) presenta un nivel alto de estrés.

Tabla 1

Porcentajes para los diferentes niveles de ansiedad y estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad		
Ausente	80	85,1%
Leve	14	14,9%
Estrés		
Bajo	28	29,8%
Normal	46	48,9%
Alto	20	21,3%

En la tabla 2 se muestran los porcentajes para cada una de las opciones de respuesta de cada uno de los ítems de la EEP-10. El 54,3% de los participantes manifestó haber estado afectado a menudo o muy a menudo por haberse sentido nervioso o estresado. Por otra parte, el 37,3%

de los participantes expresaron haberse sentido enfadados porque las cosas que les habían ocurrido estaban fuera de su control. Mientras tanto, el 28.7% de los participantes manifestó haber estado afectado muy a menudo o a menudo por algo que había ocurrido inesperadamente. Además, el 14.9% de los participantes declararon que nunca o casi nunca habían sentido que tenían todo bajo control.

Tabla 2

Porcentajes para cada una de las opciones de respuesta de cada uno de los ítems de la EEP-10

Ítem	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	4,3%	22,3%	44,7%	23,4%	5,3%
¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	4,3%	26,6%	45,7%	14,9%	8,5%
¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	1,1%	8,5%	36,2%	42,6%	11,7%
¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	2,1%	2,1%	33,0%	45,7%	17,0%
¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0,0%	6,4%	30,9%	45,7%	17,0%
¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	2,1%	27,7%	47,9%	17,0%	5,3%
¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0,0%	2,1%	18,1%	61,7%	18,1%
¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	1,1%	13,8%	44,7%	36,2%	4,3%
¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	1,1%	22,3%	39,4%	30,9%	6,4%
¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	5,3%	35,1%	35,1%	19,1%	5,3%

En la tabla 3 se muestran los porcentajes para cada una de las opciones de respuesta de cada uno de los ítems de la ESCALA ZUNG SAS DE ANSIEDAD. El 51,5% de los participantes

manifestó que, con bastante frecuencia, casi siempre o siempre se siente débil o se cansa fácilmente. Por otra parte, el 46,8% manifestó que, con bastante frecuencia, casi siempre o siempre sufren de dolores de cabeza, del cuello y de espalda. Por otro lado, el 33% manifestó que, con bastante frecuencia, casi siempre o siempre sentirse más intranquilo y nervioso que de costumbre. Por último, el 30,9% manifestó que, con bastante frecuencia, casi siempre o siempre se altera o se angustia.

El 69.1% de los encuestados dijeron que nunca o casi nunca o a veces se han sentido tranquilos y les es fácil quedarse quietos, el 62.8% de las personas expresaron que nunca o casi nunca o a veces creen que todo está bien, que no va a pasar nada malo. Seguido de esto el 62.7% de las personas nunca o casi nunca o a veces duermen fácilmente y descansan bien por la noche, por último, el 19.2 % de la población encuestada manifiesta que nunca o casi nunca o a veces puede respirar fácilmente.

Tabla 3

Porcentajes para cada una de las opciones de respuesta de cada uno de los ítems de la ESCALA ZUNG SAS DE ANSIEDAD

Ítem	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre.	18,1%	48,9%	27,7%	5,3%
Me siento atemorizado sin motivo.	53,2%	35,1%	9,6%	2,1%
Me altero o me angustio fácilmente.	18,1%	51,1%	26,6%	4,3%
Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos.	59,6%	28,7%	8,5%	3,2%
Creo que todo está bien. Que no va a pasar nada malo.	8,5%	54,3%	29,8%	7,4%

Me tiemblan los brazos y la pierna.	74,5%	21,3%	4,3%	0,0%
Sufro dolores de cabeza, del cuello y de espalda.	11,7%	41,5%	36,2%	10,6%
Me siento débil y me canso fácilmente.	16,0%	42,6%	41,9%	9,6%
Me siento tranquilo y me es fácil quedarme quieto.	19,1%	50,0%	24,5%	6,4%
Siento que el corazón me late a prisa.	56,4%	35,1%	7,4%	1,1%
Sufro mareos.	61,7%	31,9%	4,3%	2,1%
Me desmayó o siento que voy a desmayarme.	86,2%	12,8%	1,1%	0,0%
Puedo respirar fácilmente.	4,3%	14,9%	18,1%	62,8%
Se me duermen y arquean los dedos de las manos y de los pies.	71,3%	22,3%	5,3%	1,1%
Sufro dolores de estómago o indigestión.	36,2%	37,2%	19,1%	7,4%
Tengo que orinar con mucha frecuencia.	27,7%	46,8%	19,1%	6,4%
Generalmente tengo las manos secas y calientes.	47,9%	36,2%	16,0%	0,0%
La cara se me pone caliente y roja.	63,8%	24,5%	9,6%	2,1%
Me duermo fácilmente y	17,0%	45,7%	26,6%	10,6%

descanso bien por
la noche.
Tengo pesadillas.

53,2%

41,5%

3,2%

2,1%

Discusión

La presente investigación se planteó con el propósito de evaluar qué tanto afectó la pandemia generada por Covid-19 a una muestra de estudiantes universitarios en cuanto a los temas de estrés y ansiedad; de acuerdo a los resultados obtenidos los estudiantes tienden a padecer niveles ausentes de estrés en un 85,1% y de estrés en un nivel normal de 48,9%. Así mismo la ansiedad, el 85,1% estuvo en nivel ausente y el 14,9% tuvo síntomas leves de ansiedad.

Como lo menciona Acquarone (2014) en su libro *La ansiedad en el nuevo milenio*, la ansiedad puede ser causada por eventos en donde alguna situación causa presión y estrés, a su vez generando síntomas de miedo o preocupación intensa; con lo anterior se puede observar que en el estudio actual la ansiedad a la que se refiere la autora se presenta y manifiesta ante el acontecimiento mundial de la pandemia generada por el Covid-19, en donde todos se sintieron expuestos ante estos eventos, en particular los estudiantes universitarios. Sin embargo, los resultados no fueron tan altos como los esperados; el periodo de exposición ha pasado en el momento en que se aplicó la escala ZUNG de ansiedad. Para ese momento ya habían transcurrido varios meses y en el afán de los tiempos actuales, ya realizaron un proceso de ajuste o de acondicionamiento, tramitaron y se adaptaron ante esta situación y a su vez los síntomas de ansiedad disminuyeron.

Estudios previos desarrollados a estudiantes universitarios por Cardona et al. (2014) arrojaron resultados que difieren al estudio presente. En ellos la prevalencia de ansiedad fue de un 58%, con un 55% con ansiedad leve, estos resultados distan del actual debido a que 14,9% tuvo síntomas de ansiedad leve. Una diferencia significativa y más si se tiene en cuenta que hacen parte de la misma población y ubicada en el mismo espacio (Antioquia, Colombia). Los resultados fueron mayores con relación al estudio actual, lo que difiere del planteamiento del problema en donde se expresaba que por la situación actual de la pandemia generada por el Covid-19, serían mayores los resultados en relación a estudios previos.

Así mismo se evidenció resultados opuestos, aún con mayor diferencia entre los ítems positivos que obtuvieron mayor puntuación en el estudio actual con relación al referenciado.

El ítem positivo que obtuvo mayor puntuación, con un 51,5% de la población afirmando que, con bastante frecuencia, casi siempre o siempre se sentía débil o se cansaban fácilmente, recordemos que el DSM-IV (1952), nos explica que los jóvenes pueden sentir fatigabilidad muy fácil y frecuentemente, también pueden tener alteraciones en el sueño lo que conlleva a que se sientan débiles y se cansen fácilmente en su vida cotidiana. Por otro lado, en el estudio de referencia este mismo ítem obtuvo 19%, el segundo con mayor puntuación fue de 46,8% en donde la población manifestó que, con bastante frecuencia, casi siempre o siempre sufren de dolores de cabeza, del cuello y de espalda y el estudio de referencia obtuvo un resultado de 21%, reafirmando así sus diferencias en los resultados obtenidos.

Los anteriores síntomas se dan debido a que como explicaba Martínez et al. (2010, citado por Silva et al), la ansiedad tiene dos componentes: uno somático en el cual observamos los dolores de cabeza, cuello y espalda; y el otro cognoscitivo - conductual el cual explica que la persona se sienta débil o como lo menciona Pascual y Cerecedo (2015) estas situaciones son un proceso de somatización que perjudican diferentes órganos: síntomas generales como astenia o cansancio, en los musculoesqueléticos se encuentra los dolores cervicales y generalizados, y en los neurológicos la cefalea, siendo los musculoesqueléticos los más frecuentes después de la astenia y fatiga, siendo para nuestro estudio el dolor de cabeza y demás los que se presentan con más frecuencia.

No obstante, en los ítems negativos se obtuvo mayor concordancia entre los resultados obtenidos, en el estudio actual un 69,1% de la población manifestaron que nunca, casi nunca o a veces se han sentido tranquilos y les es fácil quedarse quietos y en el estudio de referencia el 50% manifestó lo mismo, por otro lado, el 62,8% de las personas expresaron que nunca, casi nunca o a veces creen que todo está bien, que no va a pasar nada malo y en el estudio de referencia los resultados fueron de 57%. Existe mayor coincidencia debido a que busca medir en dirección opuesta de la ansiedad y la mayor parte de la población en estos resultados tienen ausencia de bienestar y tranquilidad, sin ser un indicador unívoco para determinar la ansiedad.

En un estudio realizado por Fara (2021) a estudiantes universitarios de la región de Ica, Perú, enuncian que los planteamientos del problema tienen similitudes con el del estudio actual, haciendo referencia al posible incremento de los niveles de ansiedad en tiempos de pandemia generado por el Covid-19. Los resultados obtenidos son diferentes encontrándose que en el estudio en referencia el 65,6% presenta ansiedad leve y en el presente solo un 14,9%. Se debe tener en cuenta que la muestra en el estudio en referencia es diferente y presenta otras condiciones, las cuales pueden ser la razón de las grandes diferencias. Esta muestra fue únicamente de estudiantes universitarios de primer semestre; los cuales se enfrentarían por

primera vez a una institución universitaria, incrementando así el grado de esfuerzo tanto para adaptarse al nuevo ciclo académico como a la pandemia.

También se encontró un estudio realizado en estudiantes de último grado del Instituto Nacional de Educación Diversificada por Peinado (2018) donde se muestra todo lo contrario a nuestro estudio ya que sus valores de referencia muestran que un 35% de los estudiantes manifiestan que casi siempre tienen ansiedad, el 22% coincide que algunas veces y rara vez, el 14% siempre y el 7% nunca. Además, el 33% de los estudiantes encuestados manifestó que algunas veces tiene trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), lo anterior se debe a que en los estados de ansiedad el sujeto posee mucha angustia y preocupaciones excesivas, estas alteraciones emocionales son las causantes de que se tenga dificultad para conciliar el sueño (Doyle y Watts, 1991). Mientras en nuestro estudio se ve reflejado con un 41.7%, el 22% opinó que nunca o casi nunca y en nuestro estudio se manifestó en un 53.2% y el 9% siempre en comparación con nuestro estudio que nos muestra un 2,1%.

Como lo menciona Melgosa (1995, citado por Naranjo, 2009) el estrés provoca alteraciones en el individuo, que son un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando es sometido a fuertes demandas. En el contexto del estudio actual se entiende las demandas, como la pandemia del Covid-19. Lo cual dio paso a que la mayoría de la población el 70,2% presentara síntomas de estrés entre normal a alto.

Barraza (citado por Berrío y Mazo, 2011) menciona algunos indicadores del estrés físico y que estos varían de acuerdo a las reacciones corporales y psicológicas, relacionados a su vez con las funciones cognitivas o emocionales y comportamentales que involucran cada conducta; todo esto se evidencia en los resultados cuando los estudiantes manifiestan que entre los síntomas físicos están presentando insomnio, esta es una manera en la que la respuesta que da el organismo es el aumento de la producción de diferentes hormonas como son la adrenalina y el cortisol, las cuales transforman la frecuencia cardiaca, el metabolismo, la tensión arterial y la actividad física, por lo cual suele incrementarse el rendimiento general (Restrepo et al., 2020).

Para el estrés percibido tomando en cuenta el estudio realizado por Hernández, F et al (2021) se observa que los resultados de los estudios son diferentes, ya que el presente estudio traído a colación presenta un nivel de estrés alto del 14%, mientras que el estudio que se realizó arrojó un 21, 3% de estrés alto, lo que indica que este presenta mayores niveles de estrés, y si bien se percibe una diferencia notoria del 7% más que el estudio tomado en referencia. En el estudio que se ha realizado, el ítem que tuvo el porcentaje más alto fue el 3 ¿Con qué frecuencia se han sentido nerviosos o estresados? Este obtuvo un porcentaje de 54,3% en comparación

con el estudio en referencia quienes en el mismo ítem obtuvieron un 61,3%, lo que quiere decir que estos resultados difieren del actual. Según Lazarus y Folkman (1986) El nerviosismo y estrés tienen respuestas cognoscitivas y conductuales que surgen para hacerle frente a las demandas específicas del contexto en el que está ubicado el individuo, en caso del estudio actual la pandemia generada por el Covid-19 en los estudiantes universitarios del Tecnológico de Antioquia.

De igual forma el segundo ítem que obtuvo mayor puntuación en el estudio actual fue el 9 ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? con un 37,3% y en el estudio de referencia un 62,6%, en este ítem es importante tener en cuenta que una de las manifestaciones más comunes del estrés en el aspecto psíquico es el temor, la angustia y la inquietud interior lo cual hace pensar que las cosas están fuera de control lo que genera enfado, esto refuerza un estado de ansiedad y aumenta el estrés en las personas (Jaramillo et al, 2008).

También tomando como referencia a (Vindel y Tobal, 2001 citado en Piqueras, et al. 2009) el enfado o ira son reacciones psicofisiológicas que surgen ante aspectos y momentos de la vida importantes que generan procesos adaptativos como situaciones de peligro, amenaza, daño o pérdida como lo es la pandemia generada por COVID - 19 la cual produce una amenaza a toda la población en general, por ello los estudiantes experimentaron esta emoción provocando la producción de una transformación en la experiencia afectiva para ello se hace referencia a la (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva).

En otro estudio liderado por Cuestas (2021) se encontró la similitud en la secuencia del predominio de las escalas, liderando el porcentaje de nivel medio con un 63,8%, lo que para nuestro estudio se refleja en el porcentaje que corresponde a estrés normal en un 48,9% siendo este quien prevalece también, ambos estudios seguidos por el nivel bajo y medio, el estudio de Cuestas obtuvo un 33,3% en nivel bajo y 2,9% en nivel alto, siendo los resultados para el estudio actualmente realizado con un porcentaje de un 29,8% en nivel bajo y seguido de un 21,3% de nivel alto.

El Covid-19 trajo un gran impacto a todas las personas del mundo, sobre todo a los estudiantes de las distintas carreras universitarias y de colegios de los países. Lo ideal es incentivar la salud mental y física de las personas, tales como realizar alguna actividad extracurricular o un hobbies, motivar la lectura, aprender un nuevo idioma, pasar tiempo con seres queridos o de agrado personal, todo esto con el fin de evitar alterar su bienestar mental.

En los estudios observados anteriormente se pudo constatar cómo algunos de los ítems del estrés y la ansiedad poseen altos puntajes, esto se explica haciendo referencia a las causas psíquicas y somáticas de la ansiedad y el estrés, cómo en las diferentes culturas se observan los detonantes; no obstante es importante mencionar e identificar las diferencias y similitudes entre los estudios realizados, es de tener presente que muchos de esos resultados fueron condicionados por las diversas características sociodemográficas particulares del estudio como la edad, el género, el número de muestra, la ubicación y el tiempo de la pandemia en el que se haya aplicado los instrumentos.

Conclusiones.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio actual la mayoría de la población presentó “ausencia” en los niveles de ansiedad, lo que indica que los síntomas no aumentaron en relación al evento actual; la pandemia generada por el COVID-19.

Por otro lado, en relación al estrés los resultados más altos indican que los niveles son normales, por ende, la mayoría de la población no consideró como un factor estresante la contingencia a la cual debieron someterse y esto se aleja del panorama planteado en el inicio del trabajo en la cual se preveían resultados mayores en relación a la ansiedad y estrés.

Aunque en la escala de estrés percibido el porcentaje mayor corresponde a un nivel de estrés normal, en los ítems se percibe que el 54,3% de los participantes manifestó haber estado afectado a menudo o muy a menudo por haberse sentido nervioso o estresado, es decir que si hubo alguna alteración notable con respecto a la situación adversa.

Por último, en la escala de Zung el nivel predominante es ausente, sin embargo, el 51,5% poco más de la mitad de los participantes manifestó que con bastante frecuencia, casi siempre o siempre se siente débil o se cansa fácilmente. Lo que indica que los estudiantes experimentaron un síntoma en común y de manera representativa durante la pandemia.

Referencias

- Acquarone, S. (2014). *Crisis de Pánico. La Ansiedad del nuevo milenio*. Ed. Sudamericana.
- Barraza, A., & Quiñonez, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa*, 7, 49-52. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Berrio, N., & Mazo, R., (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 3(2). 67-79. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 112934 (287). doi:10.1016/j.psychres.2020.112934. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120305400>
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en psicología*. 11(1). 79-87. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Cía, A. (2002). *La Ansiedad y sus Trastornos. Manual Diagnóstico y Terapéutico*. Ed. Polemos.
- Coyle, K. y Watts, F.N. (1991). The factorial structure of sleep dissatisfaction. *Behaviour Research and Therapy*, 29(6), 513-520. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90001-J](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90001-J)
- Cuestas, J. (2021). *Estrés percibido durante la pandemia Covid- 19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad de ciencias y humanidades]. Repositorio institucional UCH. <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/561>
- Dahab, J., Rivadeneira, C. Y Minici, A. (2010). El enfoque Cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*. 18(1). 1-6. <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Fara, K. (2020). *I Congreso de Investigación e Innovación Multidisciplinario Virtual*. Fondo Editorial Universidad Norbert Wiener. https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Vargas-Merino/publication/352693162_Universidad_Privada_Norbert_Wiener_I_Congreso_de_Investigacion_e_Innovacion_Multidisciplinario_Virtual/links/60d36c65299b1fe4698b3cd/Universidad-Privada-Norbert-Wiener-I-Congreso-de-Investigacion-e-Innovacion-Multidisciplinario-Virtual.pdf#page=42

- Gonzales, M. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Revista Aula*, 5. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69050/Aproximacion_al_concepto_de_anxiedad_en_.pdf;jsessionid=F91916F41E6D40B2101171883A3795CA?sequence=1
- Gonzales, N., Tejada, A., Espinosa, C., y Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo*. doi: 10.1590/SciELOPreprints.756
- Hernandez, et al. (2021, del 26 de marzo al 09 abril). Estrés percibido por estudiantes de ciencias médicas en Cuba ante la pandemia por COVID-19: una encuesta virtual [Simposio]. *Jornada Científica XXXIX Aniversario del Centro de Investigaciones Médico Quirúrgicas, y Primer Simposio COVID 19-CIMEQ*. La Habana, Cuba. <https://aniversariocimeq2021.sld.cu/index.php/ac2021/Cimeq2021/paper/view/167/0>
- Jaramillo, G., Caro, H., Gómez Parra, Z. A., Moreno Bedoya, J. P., Restrepo Pabón, É. A., & Suárez Mejía, M. C. (2008). Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad de Antioquia. *Revista Facultad de Odontología Universidad de Antioquia*, 20(1). 49-57.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*. 33(2). 171-190. <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pascual, P y Cerecedo, M. (2015). Somatización o síntomas somáticos y trastornos relacionados. *Actualización en Medicina de Familia*. 11(5). 281-286. https://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=1433
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san pedro sacatepéquez* [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Biblioteca USAC Tricentenario. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Piqueras, et al. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*. 16(2). 86. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Silva, C., Fernández, N. y Rodríguez, N. (2019). Depresión, ansiedad y autoeficacia para bajar de peso en mujeres en tratamiento nutricional. *Psicología y Salud*, 29(1), 41-49. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2567>
- Vázquez, C., Crespo, M. & Ring, J. (2003). *Clínica en Psiquiatría y Psicología, capítulo 31: Estrategias de afrontamiento*. Barcelona: Elsevier-Masson. http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Victoria, S., & Nadal, S. (2020, abril 5). Más estrés y ansiedad tras el confinamiento: lo que hemos aprendido de cuarentenas pasadas. *El País*. https://retina.elpais.com/retina/2020/04/03/talento/1585929680_702574.html