



Relación de los Niveles estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales en los
estudiantes del programa de psicología, de la Universidad Antonio Nariño.

Teresa Leonor Ospino Toro

Código: 20252722367

Código

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología

Riohacha, Colombia

2022

Relación de los Niveles de estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño.

Teresa Leonor Ospino Toro

Código: 20252722367

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicología

Director (a):

Nadia Melissa Villa Caballero.

Línea de Investigación:

Psicología clínica y de la salud

Grupo de Investigación: Esperanza y Vida

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Riohacha, La Guajira.

2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado, Relación de los Niveles estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales en los estudiantes del programa de psicología, de la Universidad

Antonio Nariño.

Cumple con los requisitos para optar
Al título de Psicólogo

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Riohacha, 25 de abril de 2022.

Contenido

	Pág.
Contenido	
Preliminares	XI
Resumen	17
Abstract	18
Introducción	19
Capítulo I	21
Planteamiento del Problema	21
Objetivo general	23
Objetivos específicos	23
CAPITULO II	27
Marco teórico	27
Estrés	¡Error! Marcador no definido.
Síntomas Del Estrés	28
Causas Del Estrés	28
Niveles De Estrés	28
Respuesta física:	29
Métodos psicoanalíticos	¡Error! Marcador no definido.
Método Conductual	30
Enfoque cognitivo	30
Enfoque cognitivo conductual	30
Método Biológico	31

Efectos negativos	33
Síntomas de Ansiedad	33
Nivel de ansiedad	33
Respuesta física	34
Respuesta emocional o psicológica:	34
Clases virtuales	34
Familia	34
La educación virtual	35
Aula virtual	35
Factores importantes en la educación virtual	35
Marco Contextual	37
Método	39
Fuente primaria	40
Fuente secundaria	40
Instrumento	41
Población	42
Procedimiento	43
Aspectos éticos	43
Análisis de los resultados	45
Discusión de los resultados	59
Conclusiones	62
Recomendaciones	64
Apéndices	69

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1 <i>¿Con que frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido?</i>	48
Figura 2 <i>¿Con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?</i>	49
Figura 3 <i>¿Con que frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?</i>	50
Figura 4 <i>¿Con que frecuencia ha estado seguro sobre la capacidad para manejar sus problemas?</i>	51
Figura 5 <i>¿Con que frecuencia ha sentido que las cosas van bien?</i>	52
Figura 6 <i>¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?</i>	53
Figura 7 <i>¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</i>	54
Figura 8 <i>¿Con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</i>	55
Figura 9 <i>¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</i>	56
Figura 10 <i>¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?</i>	57

Lista de tablas

	Pág
Tabla 1 <i>Baremos de calificación para adolescentes.</i>	45

Tabla 2 Baremos de calificación adultos	45
Tabla 3 <i>Características de la población</i>	46
Tabla 4 <i>Resultados Ansiedad Estado- Rasgo: Hombres</i>	47
Tabla 5 Resultados de Ansiedad Estado-Rasgo: Mujeres	47
Tabla 6 <i>Relación entre estrés académico y Ansiedad</i>	58

Lista de Apéndices

	Pág
Apéndice 1 <i>Consentimiento Informado</i>	69

Apéndice 2 <i>Instrumento STAI</i>	70
Apéndice 3 <i>Instrumento EEP-10</i>	73

Preliminares

(Dedicatoria)

Le dedicó mi triunfo a mis padres, Gustavo y Nubia, ya que ellos son el eje de todo mi proceso, a mi hijo Aarón que ha sido mi motor a lo largo de mi carrera, a mi tía Yakelines que fue pieza fundamental y por ultimo a mi docente Nadia por su dedicación.

Teresa.

Agradecimientos

Le doy gracias a Dios primeramente por estar a mi lado en tan buena experiencia dentro de mi querida universidad, gracias a mi universidad por hacer de mí una profesional en lo que me apasiona, gracias a cada maestro que hizo parte de mi proceso, en especial a mi tutora por su ayuda, paciencia y dedicación.

Gracias a mis padres que siempre estuvieron a lo largo de mi etapa de formación y por todo su apoyo incondicional, gracias a mi hijo que ha sido mi motor que me impulsa cada día a seguir adelante, a mis hermanos que aportaron su granito en estos años, y mi familia en general que siempre tuve su apoyo.

Resumen

El presente estudio se desarrolló con el objetivo de Describir la relación de los niveles de estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, para ello, fue necesario implementar una metodología de tipo cuantitativa, descriptiva y diseño no experimental, contando con la participación de 43 estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha, a quienes posterior de la firma del consentimiento informado se les aplicaron dos instrumentos, el STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y el EEP-10 Escala de Estrés Percibido. A partir de la aplicación de las escalas, la autora del presente estudio encontró que existe un alto nivel de ansiedad (estado y característica) en esta población, tanto hombres como mujeres, ligeramente mayor que en los hombres. Estos resultados son preocupantes porque, en promedio, más del 80% de los estudiantes en áreas socialmente distantes experimentan altos niveles de ansiedad, igualmente, se encontraron altos niveles de estrés en la población participante, por lo anterior, la autora concluye que por medio de los resultados de la correlación de Pearson se obtuvo una relación positiva y significativa de magnitud moderada entre las variables de estudio, lo que significa que a mayor estrés académico mayor ansiedad.

Palabras Claves: estrés, ansiedad, estado, rasgo, universitarios.

Abstract

The present study was developed with the objective of describing the relationship of stress and anxiety levels with the development of virtual classes, in the students of the psychology program, of the Antonio Nariño University, for this, it was necessary to implement a methodology of quantitative, descriptive and non-experimental design, with the participation of 43 Psychology students from the Antonio Nariño University, Riohacha campus, to whom after signing the informed consent two instruments were applied, the STAI State-Trait Anxiety Questionnaire and the EEP-10 Perceived Stress Scale. From the application of the scales, the author of this study found that there is a high level of anxiety (state and characteristic) in this population, both men and women, slightly higher than in men. These results are worrying because, on average, more than 80% of students in socially distant areas experience high levels of anxiety, likewise, high levels of stress were found in the participating population, therefore, the author concludes that through the results of the Pearson correlation, a positive and significant relationship of moderate magnitude was obtained between the study variables, which means that the greater the academic stress, the greater the anxiety.

Keywords: stress, anxiety, state, trait, university students. Introducción

Introducción

En la actualidad, surgen en Colombia temas con gran relevancia y efectos en la vida de las personas que aquejan su estado físico, mental y emocional, entre ellos la ansiedad que se define como la reacción o respuesta normal de un estímulo del organismo que ayuda a enfrentar situaciones desafiantes o peligrosas en la vida cotidiana, estudios realizados dan a conocer los dos tipos de ansiedad que puede presentar un individuo la óptima y la patológica, al hablar de la primera que es considerada como la más propicia que se da ya que permite al individuo responder a los estímulos de forma adecuada y consciente, algo que debe estar claro es que el estímulo debe ser real y no ficticio de tal manera al ser de origen patológico el estímulo supera la capacidad de adaptación ante la respuesta del organismo y aparece una respuesta adaptativa.

Por consiguiente también el estrés que se define como el conjunto de respuestas automáticas que el cuerpo produce de forma natural a causa de las diferentes situaciones que se presentan en la vida y otras demandas ambientales que logran superar la capacidad adaptativa del organismo, al realizar el estudio del estrés se destacan principales elementos que inciden en el surgimiento de la respuesta que el cuerpo hace y que es evidente ante los eventos y situaciones que también son conocidos como agentes estresantes, consideradas como perjudiciales o desafiantes para la persona al estar frente al estrés ya sea emocional o biológico.

Por lo anterior surge este estudio, de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional, teniendo en cuenta que la investigación contribuye a la determinación de la relación de las variables ansiedad y estrés en los estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha y una vez establecidos los resultados se sugieren algunas recomendaciones para que este sea abordado.

Del mismo modo la presente investigación está comprendida por cuatro capítulos de interés, comenzando por el Capítulo I: El problema, donde se conocerá la descripción de este, la formulación de la pregunta, objetivo general, objetivos específicos, justificación, Seguido del Capítulo II, Marco teórico, que estudia los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y sistema de variables, Continuando con el Capítulo III: Marco metodológico, en el que se encuentra tipo y diseño de la investigación, población, muestra, herramienta de recolección de datos, metodología y fases de la investigación y finalmente el análisis estadístico de la misma; y por último el Capítulo IV donde se encuentra el análisis y discusión de los resultados, los cuales darán base a las conclusiones y posteriormente las recomendaciones derivadas de todo el accionar investigativo.

Capítulo I

Planteamiento del Problema

El estrés es una de las mayores preocupaciones para los científicos del comportamiento humano, ya que los entornos estresantes están aumentando en la sociedad debido a las limitaciones que enfrenta el mundo como uno de los cuidados de bioseguridad para no seguir propagando el virus covid-19 (Henríquez, 2021), en algunos casos, las personas se llegaron a sentir un recluso en el propio hogar conduce a una aceleración de los efectos psicofísicos de diferentes tipos de estrés y ansiedad que afectan el comportamiento y funcionamiento normal de las personas.

Por otro lado, es importante tener en cuenta algunos de los factores que pueden incidir en los cambios los estudiantes, alguno de estos son el estrés y trastornos de ansiedad, los cuales pueden estar relacionados con la situación económica, aumento del desempleo, aislamiento social provocado por la pandemia, ya que muchos dependen de sus padres o no necesitan herramientas para impartir sus clases virtuales en un ambiente armonioso y tranquilo. Según Martínez (2020) otro factor importante es la falta de conocimiento en el manejo de las plataformas educativas, lo que genera ansiedad en los estudiantes, falta de conectividad y demora el proceso educativo, en contraste, el avance tecnológico es más pronunciado que nunca. El uso de herramientas tecnológicas hace más presente la presencia del individuo.

Algunos autores han realizado estudios, como el de Lima, mostrando el nivel de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios del país, elaborado por Peralta (2020), en el cual, el autor utilizó un test llamado HADS para evaluar la prevalencia de los trastornos de depresión y ansiedad, cada uno de los cuales consta de siete ítems en una escala de 0 a 3, traducidos al

español. Dado que la prueba se ha utilizado en países de América del Norte y Asia, se puede suponer que existe una tendencia internacional.

Los resultados son consistentes con investigaciones realizadas en países donde la educación superior es un vector de realización personal, pero existen factores que los hacen más vulnerables ante las diferentes circunstancias que ha planteado el estudio desde su adopción. (Ríos et al. 2007). Por ello, los autores de Alonso (2010) escribieron un artículo en Empresa de Telecomunicaciones de Cuba, S.A. sobre la evaluación de la satisfacción de los estudiantes con los cursos virtuales. (ETECSA), extrayendo resultados de la experiencia docente en línea 2007-2009. Se utilizaron dos herramientas: un cuestionario sobre la satisfacción de los estudiantes con los deportes semipresenciales o de distancia, y un cuestionario para los docentes del área analizada.

Se obtuvieron los siguientes resultados: El porcentaje obtenido indicó que al 94,5% de los estudiantes les gustaría repetir la experiencia estudiantil del curso virtual a pesar de las dificultades en la implementación del curso. Otro aspecto interesante a destacar es que el 5,5% dijo que ya no haría un curso de estas características, diciendo que si fuera un curso con entrada gratuita y sin horario ni plazo, aprendería modalidades en el curso.

Por todo lo anterior, la autora del presente estudio se plantea estudiar la problemática tomando como población a los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Antonio Nariño, buscando inicialmente resultados que indiquen si padecen de estrés e indicadores físicos que presentan los estudiantes universitarios más jóvenes debido al estrés académico, como dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva y más.

Los anteriores son indicadores psicológicos provenientes del funcionamiento cognitivo o emocional de jóvenes universitarios que pueden estar asociados a desatención, trastornos

mentales, problemas de memoria, ansiedad, depresión y trastornos de personalidad, ya que se cree que en los escenarios In pueden presentarse conductas disruptivas. debido al dominio adaptativo del sujeto (familiar, social, escolar, personal, etc.) y en última instancia a factores conductuales, que pueden interpretarse como ausentismo, renuencia a realizar actividades académicas, aislamiento, etc.

Pregunta problema

¿Cuál es la Relación de los Niveles de estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño??

Objetivo general

Describir la relación de los niveles de estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño.

Objetivos específicos

- Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira.
- Evaluar los niveles de estrés en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira.
- Analizar la relación de los niveles estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira.

Justificación.

Según Feldman (2014), se piensa que la ansiedad y el estrés son fenómenos que todos los humanos experimentamos y que surgen a través de respuestas que nos mantienen alertas a los eventos que ocurren en la vida diaria de las personas. Considerando lo anterior, esta investigación es pertinente porque en el contexto actual, incluso en modalidad virtual (en algunos casos), pretende enfatizar en los estudiantes, y cómo esta modalidad afecta y genera perturbaciones emocionales, ansiedad y estrés.

En esta línea de pensamiento, esta investigación es sólida desde el punto de vista práctico, ya que a través de la medición que se realizará, se puede dejar una base para una futura intervención que permita minimizar la problemática abordada, debido a que estos, son temas que impactan significativamente la vida de los estudiantes tanto en el ámbito académico como profesional, teniendo en cuenta la prevalencia de estos temas en las experiencias que enfrentan los estudiantes.

En ese sentido, desde el punto de vista institucional, este estudio tiene sentido, ya que a través de sus resultados es posible identificar efectos negativos en la salud mental, a partir de la aparición de estrés patológico y ansiedad, y a través de esta generación de conocimientos y estrategias, que responde a características y requerimientos organizacionales y académicos, en ocasiones lleva a los jóvenes a dar respuestas adaptativas que crean el problema y afectan directamente el rendimiento académico.

Desde un punto de vista académico, este estudio ayuda a sustentar teóricamente nuevos conocimientos y saberes al contrastar los supuestos teóricos de autores que trabajan el tema del estrés y la ansiedad con el desarrollo de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, contribuyendo a otros programas de investigación, los resultados

fueron replicados en diferentes encuestas, arrojando un conjunto más profundo de conocimientos para enriquecer líneas de investigación relacionadas con esta variable.

Frente a lo social, este estudio propone analizar la relación entre los niveles de estrés y ansiedad y el desarrollo de cursos virtuales, entre estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Antonio Nariño, considerando que el estrés y la ansiedad son un problema que en el marco de la investigación social ha gran trascendencia gran relevancia actual, ya que las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estado civil, rol laboral, género, etc.) pueden estar relacionadas con los orígenes y consecuencias de las experiencias estresantes en respuesta a situaciones sociales que conducen a altos niveles de estrés y ansiedad, esto a su vez afecta la salud, la calidad de vida, desde las influencias sociales hasta estudiar otras variables en el contexto de los cursos virtuales.

En el campo de la salud, esta investigación tiene importantes implicaciones para los estudiantes de psicología, ya que, posterior a la medición realizada podría generar interés por parte de la institución o algún otro investigador que desee aportar nuevas ideas para el manejo del estrés y los trastornos de ansiedad mediante el desarrollo de las clases de los estudiantes del programa de psicología de la Universidad Antonio Nariño. Asimismo, que se puedan diseñar estrategias para detectar dolencias físicas y deficiencias psíquicas en estudiantes que cursan estudios de pregrado de manera virtual.

Finalmente, la investigación se justifica desde lo psicológica puede ayudar a desarrollar habilidades investigativas, puede marcar el inicio de una serie de recomendaciones que ayudan a identificar el estrés y la ansiedad y su relación con un mejor entorno para el desarrollo de clases virtuales para promover la salud y el bienestar de los estudiantes, también puede ser una fuente de información relacionada, consulte nuestra muestra que se utilizará para estudiar la población

es una muestra importante, la resultante cualquier conclusión de tendrá valor de investigación en el contexto de estudios a gran escala o repetidos.

Línea de Investigación

Teniendo en cuenta la fundamentación teórica de la presente investigación, las pesquisas se encuentran dentro de línea de investigación, la Psicología clínica y de la salud, del Grupo de Investigación: Esperanza y Vida.

La ley 1090 “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones” presenta el marco normativo base para el ejercicio de la psicología.

CAPITULO II

Marco teórico

A continuación, se presentan los fundamentos teóricos necesarios para desarrollar los temas, desde los objetivos de investigación centrados en la ansiedad y el estrés laboral hasta la exploración de los elementos que componen el tema, ilustrados por diversas teorías y aportes de diferentes autores. , que amplía el conocimiento y permite el análisis de las opiniones de los expertos en un campo, permite a los investigadores responder a los casos, utilizando el tema estudiado como una evaluación para los fines presentados en este estudio. A continuación se enumeran algunos enfoques teóricos.

Estrés

El concepto de estrés es “bendecido por la vaguedad de ser demasiado conocido y demasiado poco entendido” (Travers & Cooper, 1997, p. 27), y en vista de lo anterior, es necesario, al iniciar una investigación sobre el tema, para escribir una definición para que tenga una idea clara de lo que debe estudiar. El estrés surge de la relación entre el individuo y el entorno, que se percibe como amenazante y en muchos casos resulta difícil de afrontar.

Por esta razón, la mejor forma de combatir el estrés es organizar la combinación adecuada de medidas: mejor y menor necesidad; entre mejor y mayor capacidad de afrontamiento del individuo y su capacidad para afrontarlo, esto incluye proporcionar a las personas estrategias útiles para afrontarlo. con eventos de diferentes estresores (Sánchez Cabaco, 2000). El estrés está implícito en todas las tareas humanas, afectando permanentemente los dominios físico, social, emocional, cognitivo, espiritual y académico. En los estudiantes puede

verse incrementado por la carga académica y la calidad de las relaciones interpersonales. El estrés produce una respuesta fisiológica en el organismo, que se divide en las siguientes etapas:

1. Respuesta de alarma. Estimula el hipotálamo para producir hormonas y estimula la hipófisis y la médula suprarrenal para secretar corticosteroides y epinefrina.

2. El estado de resistencia. Cuando tales estímulos ocurren por períodos prolongados de tiempo, el organismo continúa con sus mecanismos de adaptación, pero su capacidad de respuesta disminuye debido a la fatiga de las glándulas asociadas y surge un estado de homeostasis. y ambiente interno personal.

3. Fase de agotamiento. Ante situaciones de estrés crónico, el declive paulatino del organismo se traduce en un estado de grave deterioro con una importante pérdida de capacidad fisiológica, lo que hace que el individuo sucumba a las exigencias al reducirse al mínimo su capacidad de adaptación y de interrelación con el medio. medio, medio. (UGT, 2001)

Síntomas Del Estrés

Los fenómenos de estrés a menudo se explican en referencia a una amplia gama de experiencias, que incluyen tensión, cansancio, agobio, inquietud y otros sentimientos similares, como estar demasiado estresado en la escuela, el trabajo u otros. Así mismo, se le atribuye miedo, temor, dolor, pánico, deseo de cumplimiento, vacío de existencia, rapidez en la consecución de metas y objetivos, incapacidad de afrontamiento, o incapacidad para relacionarse entre sí en situaciones sociales. (Martínez y Díaz 2007)

Causas Del Estrés

En este sentido, varios autores coinciden en gran medida con nosotros en las causas del estrés académico entre los estudiantes de medicina en Guinea-Bissau, incluida la competencia

grupales, los exámenes, la sobrecarga de deberes y asignaciones, la práctica en el aula, la responsabilidad excesiva, la intervención en el aula (respuestas de los maestros, Preguntas, participar en debates, etc.), trabajar horas extras en el despacho del profesor, entorno y condiciones, malas condiciones físicas, gran carga académica (exceso de créditos, asignaturas obligatorias, etc.), clases superpobladas, tiempo limitado para los deberes, problemas o conflictos con los tutores, sí Estudiantes con preguntas o conflictos, tarea por requisitos de la materia (búsqueda de materiales necesarios, redacción de tareas, etc.), calificaciones, educación sobre la tarea, tipos de trabajo que requieren aseo, trabajo en grupo.

Niveles De Estrés.

El estrés académico puede manifestarse de muchas maneras diferentes, incluidas tres categorías de indicadores: físicos, psicológicos y conductuales. Los síntomas físicos incluyen morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga y letargo o aumento de la necesidad de dormir.

Los síntomas psiquiátricos pueden incluir irritabilidad, dificultad para concentrarse, depresión, ansiedad y problemas de memoria. Respuestas conductuales: Discutir, retraerse, ausentarse, aumentar o disminuir el consumo de alimentos, renuencia a hacer la tarea e ira. Por lo tanto, existe una necesidad urgente de diseñar programas para reducir el impacto negativo del estrés en el rendimiento de los estudiantes de la Universidad Antonio Nariño (Otero-Marrugo et al., 2020).

Respuesta física:

La presión proviene del ámbito de la física, la fuerza ejercida sobre un objeto que hace que alcance un punto de ruptura o se rompa cuando se aplica presión. Entonces, cuando se coloca peso sobre cualquier objeto, ejerce presión sobre ese objeto. Más tarde, Lader (1971) mostró que

el concepto de estrés es más filosófico que científico o físico porque abarca valores, estilos de vida y juicios sobre el medio ambiente culturalmente orientados. Sierra y Zubeidat, (2003).

Método Conductual

Si experimentar estrés es positivo o negativo depende de la evaluación del individuo de las necesidades de la situación y su capacidad para hacer frente a esas necesidades. Según esto, el ser humano se enfrenta constantemente a los cambios por los que atraviesa el entorno, percibiéndolos y reinterpretándolos para iniciar conductas basadas en dichas interpretaciones. En algunos casos, el entorno es tan exigente con el individuo que éste tiene una capacidad conductual insuficiente para hacer frente a situaciones estresantes, como cuando se enfrenta a una situación nueva (Olga y Terry, 1997) Sierra y Zubeidat, (2003).

Enfoque cognitivo

Posteriormente, en el contexto de la psicología, se añadió un enfoque cognitivista a los conceptos existentes de hormonas y periféricos, teniendo en cuenta el papel de los factores psicológicos en la producción de respuestas endocrinas y la probabilidad de que estos factores contribuyan a las manifestaciones de la psicopatología individual. Mención al factor. Mason cree que en muchos de los experimentos fisiológicos de Selye, el mediador principal podría estar respaldado por el sistema nervioso central, ya que interfiere con la excitación emocional.

Enfoque cognitivo conductual

En el enfoque cognitivo-conductual encontramos la teoría del procesamiento de emociones, en la que se procesa la información más influyente, la que se encarga de regular las experiencias emocionales negativas y potencialmente negativas, la habilidad muy evolucionada

para convertirlas en poder, que es el reconocimiento de que, comprender el sistema. Hacer frente a los miedos posteriores a través de efectos sensoriales puede ayudar a restaurar su miedo intenso al evento traumático (De la Rosa y Cárdenas, 2012), citado en: Sierra y Zubeidat, (2003).

Método Biológico

El estrés implica una activación biológica excesiva, provocada por la actividad funcional del sistema reticular (Ursin, 1979), resultado del bombardeo de estímulos internos y externos. El sistema reticular mantiene una serie de relaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con los lóbulos frontales, y se encarga de evaluar, planificar y regular las estrategias de comportamiento humano.

El estrés implica una activación biológica excesiva, provocada por la actividad funcional del sistema reticular (Ursin, 1979), resultado del bombardeo de estímulos internos y externos. El sistema reticular mantiene una serie de relaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con los lóbulos frontales, y se encarga de evaluar, planificar y regular las estrategias de comportamiento humano. Por lo tanto, los procesos cognitivos, la evaluación de los propios recursos y la formulación de planes de acción específicos son indicadores importantes de la actividad de la red.

Martínez y Díaz (2014) mencionaron que el estrés escolar es el malestar que experimentan los estudiantes debido a factores físicos, emocionales, relacionales o ambientales que afectan el rendimiento académico del individuo, las habilidades metacognitivas para la resolución de problemas, los exámenes, las relaciones con los compañeros y el docente, buscando la habilidad para identificar e identificar, combinado con elementos teóricos que se relacionan con prácticas específicas. inclinación

La palabra "preocupación" proviene de la palabra latina "preocupación", que significa triste. Cuando la ansiedad se basa en la racionalidad y el miedo genuino, puede ayudarlo a lidiar emocionalmente con las situaciones y alentar a las personas a salvar vidas. Es sabio y correcto reaccionar ansiosamente ante ciertas situaciones en tu vida. Sin embargo, si la ansiedad es demasiado intensa y está fuera de control, puede conducir a la incapacidad de afrontarla y puede convertirse en un problema de salud si persiste durante mucho tiempo y/o interfiere con la comunicación con los demás (Broune 1994 y Ellis 2000, citado en Morales, 2011).

Al respecto, Antúnez y Vinet (2012) señalan que en la mayoría de los casos la ansiedad no es aislada sino que también se presentan otros trastornos relacionados, lo que amplía aún más los trastornos disponibles para los interesados en este ámbito de trabajo. (estudiantes), por lo que es importante que los estudiantes tengan trastornos de ansiedad, pero también vinculen otros posibles trastornos a los trastornos de ansiedad (como el estrés y la depresión) para que puedan ver cómo medir los tres trastornos al mismo tiempo, lo que a menudo ocurre en grupos que son vulnerables a las cargas socioculturales que llevan.

Pérez, Rivera y Gómez (2014) confirman que la trascendencia de su estudio radica en que los efectos sobre la salud física, emocional y social se agudizan en personas que experimentan estrés laboral o de estudios, como la educación. Además, la investigación sobre este tema contribuirá al desarrollo de métodos y estrategias de investigación que ayudarán en el futuro a identificar los factores de riesgo que conducen a complicaciones, establecer o desarrollar planes de intervención y detección de casos y, en general, evitar la ansiedad sobre los efectos académicos del rendimiento y calidad de vida

Efectos negativos.

Síntomas de Ansiedad

La ansiedad se asocia con 3 de los siguientes síntomas: agitación o nerviosismo, cansancio fácil, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, alteración del sueño. Además, la ansiedad y la preocupación no pueden atribuirse al uso de sustancias u otras condiciones médicas (p. ej., hipertiroidismo).

Nivel de ansiedad

Hay cuatro niveles de ansiedad: ansiedad normal, leve o leve, ansiedad moderada y ansiedad severa:

Ansiedad leve relacionada con el estrés de la vida diaria: cuando las personas están despiertas, su rango de percepción aumenta. Esta ansiedad puede promover el aprendizaje y la creatividad.

Ansiedad moderada: el paciente se enfoca solo en el problema inmediato. Esto significa una reducción en el dominio cognitivo. Uno está bloqueando ciertas áreas, pero se puede redirigir enfocándose en esa área. Los dominios cognitivos de ansiedad severa se redujeron significativamente. Una persona puede estar tan concentrada en un detalle en particular que no se le ocurre nada más.

Dolor: Miedo, la incapacidad de una persona para realizar cualquier acción, incluso cuando se le indica que lo haga. La ansiedad se asocia con trastornos de la personalidad y puede ser fatal porque la ansiedad prolongada puede conducir al agotamiento y la muerte. Se manifiesta como aumento de la actividad motora, disminución de la conectividad, distorsiones perceptivas y pérdida del pensamiento racional.

Respuesta física

Los problemas surgen cuando ciertos síntomas relacionados con la ansiedad afectan o deterioran ciertas funciones en la vida de las personas con trastornos de ansiedad, ya que afecta el funcionamiento en muchas áreas de sus vidas. Por ejemplo: relaciones sociales y familiares, trabajo, escuela.

Respuesta emocional o psicológica:

Las emociones presentes en los trastornos de ansiedad van desde la simple ansiedad hasta el terror o ataques de pánico o reacciones conductuales.

Clases virtuales

A lo largo del tiempo, múltiples estudios se han dedicado a estudiar el impacto de la familia en el rendimiento académico de los estudiantes, sugiriendo que, si existe algún grado de influencia familiar en el desarrollo educativo de los adolescentes, estas influencias también se basan en factores socioeconómicos, culturales y sociales. características educativas, lo que indica que no sólo las familias juegan un papel fundamental en el desarrollo académico de los estudiantes. Sin embargo, para iniciar el planteamiento teórico de este artículo, se mencionarán algunas variables para lograr una comprensión completa del proceso que se llevará a cabo.

Familia

En cuanto al concepto de familia, se puede decir que ha cambiado a lo largo de los años, Levi-Strauss (1949, citado en Martínez et al, 2013) le atribuyó diferentes características a la familia, en las que es posible encontrar que una familia es se cree que se origina en el matrimonio familia, compuesta por esposo, esposa e hijos nacidos en un matrimonio, cuyos miembros están unidos por obligaciones financieras, religiosas y de otro tipo, aunque el concepto

de familia ha cambiado a lo largo de los años, las publicaciones de mediados de siglo XX han conservado elementos esenciales de la familia, como la firma de documentos legales o la ayuda permanente en la crianza y educación de los hijos. Sin embargo, Otero (citado en Martínez et al. 2009, 2013) menciona que, en la actualidad, las familias han superado algunos elementos básicos reorganizándose.

La educación virtual

Es la última forma de educación no presencial y se preocupa por el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para crear enseñanza y aprendizaje. Generalmente se considera un innovador sistema de aprendizaje en línea basado en Internet que ayuda a cerrar las brechas de tiempo y espacio necesarias para la educación presencial (Garrison y Anderson, citado por Azuaje, (2012)

Aula virtual.

En la llamada sociedad del conocimiento, la educación tradicional aún presenta muchas deficiencias en la implementación, alcance y calidad de las TIC. La primera suposición es cierta durante una pandemia, cuando estas deficiencias son más evidentes. Chávez (2017).

Factores importantes en la educación virtual

Según Figueroa (2020), los factores más importantes para desarrollar de forma óptima la educación virtual son:

Descubrimiento: el uso de Internet como herramienta de descubrimiento abre puertas a información y recursos inagotables para profesores y estudiantes universitarios.

Experiencias: los estudiantes virtuales participan en nuevas experiencias sociales y de aprendizaje, incluida la comunicación directa con los maestros, discusiones con compañeros de clase o contenido de estudio individual a su propio ritmo.

Compromiso: las clases virtuales brindan a los estudiantes oportunidades únicas para compartir sus experiencias con otros, mejorando la colaboración y el sentido de comunidad. Además, los estudiantes tienen el control de su tiempo y recursos y pueden elegir la mejor ruta de aprendizaje en función de sus preferencias y habilidades.

Flexibilidad: los estudiantes pueden acceder a sus clases virtuales en cualquier momento y en cualquier lugar. Se estima que aproximadamente el 80% de las empresas han resuelto sus problemas de acceso a Internet y, por lo tanto, han superado las barreras técnicas de acceso para los estudiantes que trabajan.

Oportuno: los maestros pueden actualizar instantáneamente sus materiales y temas de discusión, manteniendo las lecciones actualizadas y programadas para hoy.

Personalización: Paradójicamente, la educación virtual permite el contacto personal entre profesores y alumnos. La capacidad de comunicarse por escrito y seguir el progreso en detalle les brinda a los maestros una comprensión más profunda de los estudiantes de lo que lo harían en un programa de tiempo completo. (p.125)

Marco Contextual.

La Universidad Antonio Nariño – UAN

Nació en 1976 por una necesidad fundamental de ampliar el alcance de la educación superior en el país a través de la innovación, la formación y la investigación como motor de integración, prosperidad e ilustración. Con 31 campus en Colombia, repartidos por el eje cafetero, las costas atlántica y pacífica, los llanos orientales, la Amazonía, la Orinoquia y el centro nacional, la universidad garantiza la democratización de la educación superior y fortalece la función de los profesionales de la educación que impactan en el mundo, sus ocupaciones, economías y sociedades, y promover una nación de diversidad multicultural, priorizando proyectos en torno a las necesidades de la comunidad.

La UAN ofrece un amplio portafolio de programas académicos en las siguientes áreas de conocimiento: Ciencias de la Salud, Ingeniería, Artes y Arquitectura, Ciencias Sociales y Humanas, Ciencias Económicas y Empresariales, Ciencias de la Educación, Ciencias Veterinarias y Tecnología Animal. En cuanto a su ubicación, se encuentra en el Km.1 Vía A Maicao para cursos de grado y posgrado en modalidad presencial, a distancia y virtual.

Misión

La Universidad Antonio Nariño como institución de educación superior en claro compromiso con el país se ha propuesto la misión:

Formar ciudadanos idóneos y competitivos, éticos y humanistas, con pensamiento autónomo y crítico, y personas altamente calificadas y comprometidas con los procesos de transformación positiva del país, fundamentados en la incorporación, difusión, generación e innovación del conocimiento universal.

Ejercer liderazgo educativo e investigativo, en ciencias, artes y tecnología, acorde con los procesos de globalización y adelantos científicos, que responda a los desafíos provenientes de los cambios locales, regionales, nacionales e internacionales.

Contribuir a la calidad y excelencia del talento humano mediante la formación académica e investigativa rigurosa que posibilite la creación y consolidación de grupos de investigadores que orienten el desarrollo científico, tecnológico, y artístico.

Contribuir a la democratización del conocimiento y promover la igualdad de oportunidades no sólo en el acceso sino en la posibilidad de concluir los ciclos de formación mediante la descentralización, la ampliación de la oferta educativa, la diversificación de programas, la generación de mecanismos de financiación y el establecimiento de sistemas de información.

Establecer los canales de comunicación con las comunidades y con sus líderes y gobernantes para realizar trabajos conjuntos que permitan la resolución de problemas, el mejoramiento de la calidad de vida y la generación de proyectos que procuren la satisfacción de las necesidades y anhelos de cambio.

Identificar nuevos escenarios, metas y perspectivas que permitan vislumbrar un proyecto futuro de localidad, región y país y trabajar para su realización.

Visión

Posicionarse como una de las mejores universidades del país, con pensamiento crítico, autónomo y global, acreditada nacional e internacionalmente, que, al estar a la vanguardia del conocimiento, contribuye a la competitividad nacional en ciencias, artes y tecnología, es el reto de la Universidad Antonio Nariño.

Método.

Tipo de Investigación

El presente trabajo tiene un diseño no experimental en el que no se manipulan las variables, y es un estudio transversal en un momento dado, cualitativamente porque se basa en la introspección, descripción y correlación de los sujetos mientras se estudian las variables más que manipulándolos.

Según los autores Santa y Martins (2010), definen un proyecto no experimental como aquel que se realiza sin manipulación intencional de ninguna variable, es decir, utilizando hechos presentados en un contexto real al estudiar el fenómeno, si suceden en un momento determinado tiempo para un análisis posterior. Por lo tanto, este proyecto no establece una situación específica, sino que observa la situación existente.

En cuanto a los métodos, según Hernández, et al. (2014), los métodos desarrollados en este estudio son respuestas a lo cuantitativo, y estos se basan en que el conocimiento debe ser objetivo y derivado de un proceso deductivo en el que se Las suposiciones se prueban mediante análisis numérico y análisis estadístico inferencial. Este enfoque a menudo se asocia con los estándares y prácticas de las ciencias naturales y el positivismo. Este enfoque se basa en el estudio de "tipos de casos" para obtener resultados de generalización (Bryman, 2004).

Alcance del estudio

Según Cancel et al (2010), este estudio tiene un alcance relevante, y tales estudios incluyen estudios en los que los autores están interesados en utilizar coeficientes de correlación para describir o explicar la relación entre las variables más importantes. Estos coeficientes de

correlación son indicadores matemáticos que brindan información sobre el alcance, la fuerza y la dirección de las relaciones entre las variables.

Fuentes de información

Fuente primaria

Según Arias (2016), las fuentes primarias se basan en recaudos dirigidos contra la población analizada. Esto se puede realizar a través de herramientas como encuestas a actores clave que brinden información confiable, ya sean estudiantes o docentes de ciertas disciplinas, la información siempre se recolecta de forma directa, es decir, en este caso en particular el investigador acude a los estudiantes de psicología de la La Universidad de Antonio Nariño extraerá información o datos en el campus de Riohacha, y los datos obtenidos serán cotejados y analizados para llegar a un resultado consensuado que proporcione recomendaciones para el programa.

Fuente secundaria

De acuerdo con Arias (2016), la recolección de datos secundarios será la primera forma de descubrir información a través de herramientas, este tipo de fuentes cuentan con datos crudos, compilados y reconstruidos, esencialmente diseñadas para brindar y ampliar el acceso a los datos, y tienen un base de conocimientos de referencia. Es importante señalar que una de las características de las fuentes secundarias de información en las encuestas es la información que registran otras relacionadas con temas de interés, tales como informes, estadísticas, diarios, revistas, diarios, artículos científicos, etc. La cercanía de los hechos del estudio al tema en discusión.

Para ello se utilizará como información de apoyo artículos de revistas digitales, artículos científicos de universidades nacionales y extranjeras, documentos de institutos de investigación,

sitios web relacionados con las variables estudiadas: Niveles de estrés y ansiedad relacionados con el desarrollo Cursos virtuales de psicología en Antonio Nariño estudiantes universitarios

Instrumento.

Una de las herramientas a aplicar en este estudio es un test numérico denominado STAI. Spielberger, Gorsuch y Lushore (1964) State-Trait Anxiety Questionnaire y su traducción al español, que incluye una serie de ensayos de autoinforme que discuten dos visiones separadas de la ansiedad, como un estado (E) y como un rasgo (R). El estado de ansiedad (S/A) se define como un estado o condición emocional transitoria en humanos caracterizados por sentimientos auto informados de tensión y miedo, e hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Cambia y cambia dramáticamente con el tiempo. En relación a la fiabilidad, esta es superior a 0,9 en ambas escalas.

En comparación con el segundo, la ansiedad rasgo (T/R) tiene un efecto de estrés persistente que hace que las personas perciban la condición como peligrosa y, por lo tanto, aumenta su nivel de ansiedad (T/E). La ansiedad conductual es similar a lo que se conoce como trastorno obsesivo-compulsivo o trastorno obsesivo-compulsivo hasta que entran en juego determinadas conductas o estímulos conductuales. La autoridad del STAI se basa en que los investigadores comprendan claramente la dirección del país y expresen sus puntos de vista sobre el impacto en ese momento, mientras que la parte conductual escribe sobre sus sentimientos generales.

Por otro lado, en cuanto al dispositivo utilizado para medir los niveles de estrés, Remor utilizó la versión española del EEP-10, que se utiliza en estudios de apoyo en adultos en España (Remor, 2006).y validado en población colombiana por el estudio de Campo, Oviedo y Herazo

(2014), quienes obtuvieron valores elevados (0,84) de Alfa de Cronbach, lo que demostró fiabilidad en el test. El análisis factorial obtuvo dos dimensiones o factores, obteniéndose correlaciones adecuadas entre los ítems pertenecientes a cada factor.

Esta escala analiza el concepto de estrés mental, el grado en que las situaciones de la vida cotidiana se consideran estresantes. La escala incluye un cuestionario específico que examina los niveles de estrés durante el último mes. Los párrafos son fáciles de entender. El número tiene cinco opciones de respuesta: "siempre", "casi", "a veces", "la mayor parte del tiempo" y "siempre", de cero a cuatro opciones. Sin embargo, los elementos 4, 5, 7 y 8 se enumeran arriba o abajo. EEP-4 se limita a las Figuras 2, 4, 5 y 10. Se observaron altos niveles de estrés (3,12).

Población.

La población para este estudio está compuesta por estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, Riohacha, La Guajira, y por conveniencia, el tipo de muestreo para esta encuesta será no probabilístico, ya que la muestra se ajustará de acuerdo a la disponibilidad de participantes en el estudio Seltiz et al., 1980 Citado por Hernández Sampieri, 2010 p. 176).

Para este caso particular, se considerarán los siguientes criterios de inclusión:

- Todos los estudiantes en el programa de investigación están matriculados y cursando una licenciatura en psicología.
- Aceptan participar en el proyecto de investigación.

Procedimiento

Este estudio se desarrolló teniendo en cuenta las siguientes etapas.

Etapas I. La elaboración del proyecto.

Comienza con sugerencias e ideas en las que desea trabajar. Preparar un proyecto de investigación. Recoge datos de datos y fuentes bibliográficas. Realizar un diagnóstico inicial e identificar el problema a investigar. Realizar visitas iniciales y observaciones de áreas cercanas. Preparar un presupuesto y los recursos disponibles para llevar a cabo la investigación. Construcción de un plan de investigación.

Etapas II. Trabajo de campo.

Construir y diseñar herramientas y técnicas de recopilación de datos. Desarrollo del trabajo de campo. (Aplicación de herramientas y técnicas de recolección de datos. Observaciones) Descripción aplicada a la comunidad. Análisis, procesamiento e interpretación de la información. (Cálculos de frecuencia, porcentajes, ponderaciones, discusiones, elaboración de gráficos circulares o de barras, gráficos, comparaciones).

Etapas III. Presentación resultados.

Se presentan las discusiones y los resultados obtenidos. El informe final está listo. Conclusiones y Recomendaciones. Enviar para revisión y corrección. Imprenta y Empasto. Socialización.

Aspectos éticos

Esta investigación se basa en la Sección 1090 "Código de Práctica, Ética y Bioética para Psicólogos de Gestión y Otras Legislaciones". Muestra la estructura orgánica básica del ejercicio mental y el código de conducta. Asociación Americana de Psicología, Código de Conducta para

el Desarrollo y la Práctica de la Investigación de la Universidad Antonio Nariño, Resolución 13, 2005.

Asimismo, se pidió a los participantes que firmaran un formulario de consentimiento informado que aplicaba los principios de libertad "derecho a la autorregulación o a no ser presionado" y principios de buena fe "para actuar en interés de los demás y promover sus propios derechos - determinación y eliminar los prejuicios". Este es uno de los requisitos más importantes en la práctica profesional. Además, debe ser el foco de la evaluación e intervención psicológica.

Análisis de los resultados.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los dos instrumentos descritos en el apartado anterior, en primera instancia se mostrarán las estadísticas relacionadas al inventario STAI, para el cual, se tuvo en cuenta los baremos de calificación que se presentan en las siguientes tablas.

Tabla 1 Baremos de calificación para adolescentes.

ADOLESCENTES	VARONES		MUJERES	
CATEGORÍAS	AE	AR	AE	AR
Muy alta	32 o más	27 o más	32 o más	30 o más
Alta	25 a 31	23 a 26	26 a 31	26 a 29
Media	18 a 24	19 a 22	20 a 25	21 a 25
Baja	0 a 17	0 a 18	0 a 19	0 a 20

Fuente: Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997)

Tabla 2 Baremos de calificación adultos

ADULTOS	VARONES		MUJERES	
CATEGORÍAS	AE	AR	AE	AR
Muy alta	29 o más	26 o más	32 o más	33 o más
Alta	22 a 28	23 a 25	25 a 31	28 a 32
Media	19 a 21	20 a 22	21 a 24	24 a 27
Baja	De 0 a 18	0 a 19	0 a 20	0 a 23

Fuente: Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997)

Para interpretar los resultados se utilizan las escalas indicadas en el manual de la prueba STAI, la cual se divide en cuatro categorías: muy alta, alta, moderada y baja (Tablas 1 y 2),

teniendo en cuenta que en algunos estudios hubo tal diferencia significativa entre ansiedad y edad y sexo que establecieron diferentes rangos de puntuación teniendo en cuenta aquellas variables para ansiedad-SA y ansiedad-características-AR (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1997). Por lo tanto, los datos están ajustados para Colombia, donde la edad adulta es 18 años, pero esta edad se incluye en el rango adolescente a partir de los 19 años y el rango de madurez se considera edad de los adultos.

En relación a la edad y sexo de los participantes, al estudio se vinculó un total de 43 estudiantes de la Universidad Antonio Nariño- Sede Riohacha, cuya discriminación se presenta a continuación.

Tabla 3 *Características de la población*

PARTICIPANTES		SEXO		TOTAL
EDAD ACTUAL	Fi	MASCULINO	FEMENINO	%
De 16 años a 18 años	0	0%	0%	0%
De 19 años o más	43	74%	26%	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

La tabla anterior demuestra que de no se contó con la participación de ningún estudiante cuyas edades oscilaran entre los 16 a 18 años, en su totalidad, las edades superaban los 19 años, por consiguiente, se trabajó con población adulta. Por otro lado, en cuanto al sexo, el 74% de los estudiantes eran mujeres, mientras que el 26% eran hombres.

Tabla 4 Resultados Ansiedad Estado- Rasgo: Hombres

ADULTOS CATEGORÍAS	ANSIEDAD ESTADO		ANSIEDAD RASGO	
	FREC	%	FREC	%
Muy alta	6	53%	8	73%
Alta	4	38%	2	18%
Media	1	9%	1	9%
Baja	0	0%	0	0%
Total	11	100%	11	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

Para el rango de edad de 19 años o más (adultos, baremos STAI) del sexo masculino, se encontraron niveles altos de ansiedad. De acuerdo con la Tabla 4, el 91 % de los sujetos presentaron niveles muy altos y altos (53 % y 38 %, respectivamente) de Ansiedad Estado; y, de igual forma un 91 % presentaron niveles muy altos y altos (73 % y 18 %, respectivamente) de Ansiedad Rasgo. Un mínimo porcentaje presentaron niveles bajos de ansiedad.

Tabla 5 Resultados de Ansiedad Estado-Rasgo: Mujeres

ADULTOS CATEGORÍAS	ANSIEDAD ESTADO		ANSIEDAD RASGO	
	FREC	%	FREC	%
Muy alta	9	28%	18	57%
Alta	17	53%	6	19%
Media	4	13%	3	9%
Baja	2	6%	5	15%
Total	32	100	32	100

Fuente: Elaboración propia (2022)

En el sexo femenino, el 85 % presentó niveles muy altos y altos (28 % y 57 %, respectivamente) en AE y un 72 % presentaron niveles muy altos y altos (53 % y 19 %, respectivamente).

respectivamente) en AR. Porcentajes menores se encontraron en las categorías bajas, siendo más bajas en AE que en AR (Tabla 5).

Con relación a los resultados obtenidos durante la aplicación del cuestionario EEP-10, la autora del presente estudio encontró lo siguiente:

Figura 1

¿Con que frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido?

Fuente: Elaboración propia (2022)

La figura anterior demuestra que más de la mitad de la población 60% a menudo y de vez en cuando se afectan por algo que les ocurre un 39% y 21% respectivamente, así mismo, un 28% indicó que nunca, mientras que el 12% faltante mencionó que Casi Nunca.

Figura 2

¿Con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

Fuente: Elaboración propia (2022)

La figura 2 evidencia que a menudo el 67% de la población se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida, y un 5% adicional mencionó que de vez en cuando, de igual forma, un 7% mencionó que nunca y el 21% faltante indicó que nunca.

Figura 3

¿Con que frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

Fuente: Elaboración propia (2022)

La figura anterior demuestra que el 33% de los participantes a menudo se sienten nerviosos o estresados, seguido de un 32% que mencionó que De vez en cuando. Por otro lado, el 23% respondió a la pregunta que casi nunca y el 12% faltante mencionó que nunca.

Figura 4

¿Con que frecuencia ha estado seguro sobre la capacidad para manejar sus problemas?

Fuente: Elaboración propia (2022)

De acuerdo a los datos anteriormente relacionados, el 30% de la población nunca han estado seguros sobre la capacidad para manejar sus problemas, apoyados de un 28% que aseguró que casi nunca. Por otro lado, la aplicación del instrumento permitió conocer que un 23% de los estudiantes de vez en cuando sienten seguridad sobre sus capacidades para manejar sus problemas y el 19% sostuvo que a menudo.

Figura 5

¿Con que frecuencia ha sentido que las cosas van bien?

Fuente: Elaboración propia (2022)

La figura anterior representa el porcentaje de respuestas obtenidas frente a la pregunta relacionada con la frecuencia que sienten que las cosas bien, a lo que el 32% de la población mencionó que nunca, apoyado por el 28% que respondió que casi nunca, las otras dos alternativas de respuesta obtuvieron un 21% para la opción De vez en cuando y el 19% faltante respondió que A menudo.

Figura 6

Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

Fuente: Elaboración propia (2022)

La figura 6 demuestra que el 30% de la población sostuvo que a menudo han sentido que no podían afrontar todas las cosas que tenía que hacer, apoyado por un 28% que mencionó frente a ello que de vez en cuando. Así mismo, se obtuvo un 21% para cada una de las alternativas faltantes.

Figura 6

¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Fuente: Elaboración propia (2022).

Al indagar sobre con la frecuencia con la que los participantes han podido controlar las dificultades de su vida, se encontró que un 32% mencionó que casi nunca y un 19% afirmó que nunca. Por otro lado, un 23% y 19% sostuvieron que de vez en cuando y a menudo.

Figura 7

¿Con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

Fuente: Elaboración propia (2022)

Sobre lo anterior, se evidencia que el 30% de los estudiantes casi nunca han sentido que tenían todo bajo control, mientras que otro 28% sostuvo que nunca. De igual forma, un 21% mencionó que a menudo y de vez en cuando respectivamente.

Figura 8

¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Fuente: Elaboración propia (2022)

Sobre la frecuencia con la que los estudiantes han podido controlar las dificultades de su vida, se encontró que mencionaron el 32% de ellos casi nunca y otro 19% nunca. Sin embargo, un 23% mencionó que de vez en cuando y el otro 26% que a menudo.

Figura 9

¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

Fuente: Elaboración propia (2022)

Con relación a la frecuencia con la que los participantes han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas, se encontró que el 30% de los participantes sostuvo que a menudo, apoyado por un 28% que mencionó que De vez en cuando. Por otro lado, el 23% de ellos indicó que casi nunca y el 19% faltante respondió que nunca.

Finalmente, con el los datos a continuación detallan la relación entre las variables analizadas:

Prueba de Modalidad Shapiro Wilk Esta prueba si el resultado es $<0,05$ se considera normal. Se usa la correlación de Pearson porque ambas variables son cuantitativas y la modalidad fue normal.

Variable Xi	
Shapiro-Wilk Test	
	25
W-stat	0,946421004
p-value	0,246264315
alpha	0,05
normal	yes
Variable Yi	
Shapiro-Wilk Test	
	89
W-stat	0,955288212
p-value	0,375091171
alpha	0,05
normal	yes

Tabla 6 *Relación entre estrés académico y Ansiedad*

Variables	<i>Estrés académico</i>	<i>Ansiedad</i>
Estrés académico	1	
Ansiedad	.461**	1
	001	

Fuente: Elaboración propia (2022)

La tabla 6 en sus resultados muestra que existe una relación positiva y significativa moderada entre el estrés académico y ansiedad ($r = .461$; $p = .001$).

Discusión de los resultados.

El proceso investigativo fue realizado con la finalidad de Describir la relación de los niveles de estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, para lo cual, la autora detalla a continuación la discusión sobre los resultados obtenidos por objetivo específico.

Con relación a los resultados del primer objetivo Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira, la investigadora halló que existe un alto nivel de ansiedad (estado y característica) en esta población, tanto hombres como mujeres, ligeramente mayor que en los hombres. Estos resultados son preocupantes porque, en promedio, más del 80% de los estudiantes en áreas socialmente distantes experimentan altos niveles de ansiedad.

De igual forma, al estimar el riesgo de desarrollar ansiedad, se encontró que tanto hombres como mujeres tenían un riesgo similar. Este resultado es similar al encontrado por Duque (2021), quien, en base a ello, sostiene que los altos niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios durante la pandemia pueden afectar la salud mental de los estudiantes universitarios, por lo que puede afectar el rendimiento académico, la autorregulación emocional y la autorregulación de sus interacciones sociales.

El virus del Covid-19 y las secuelas de la mortal pandemia y su aislamiento forzoso han creado un verdadero trauma psicológico en la población en general manifestado por la inseguridad y la incomprensión que en Colombia y el mundo a partir de marzo de 2020 empezó a causar miedo y desesperación, que, a su vez, llevaron a padecer diversos trastornos mentales como ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y autolesiones. Por supuesto, estos trastornos mentales afectan a hombres y mujeres por igual, pero son más comunes en adultos

jóvenes que en adultos, lo que pone de relieve el impacto negativo de la enfermedad en las actividades diarias propias, especialmente para las actividades de aprendizaje de los estudiantes.

Estos resultados son consistentes con los resultados de otros estudios como los de Ozamiza-Etxebarria et al. (2020) En España reportaron que los adultos jóvenes, así como aquellos con enfermedades crónicas, tenían síntomas de estrés, ansiedad y depresión más severos que otros grupos de población y se espera que esto empeore con el tiempo, los resultados de este estudio confirmaron estas expectativas, ya que se encontraron altos niveles de AE y AR 5 meses después de que el grupo de universitarios inscritos en el estudio comenzara a limitar y hacer cumplir el distanciamiento social.

Por otro lado, en relación al segundo objetivo *Evaluar los niveles de estrés en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira*, se encontraron altos niveles de estrés en la población estudiantil, de hecho, el 33% de los participantes a menudo se sienten nerviosos o estresados, seguido de un 32% que mencionó que De vez en cuando, es decir, más de la mitad de la población analizada.

Lo anterior, es preocupante si se tiene en cuenta que, según la literatura consultada, el estrés puede presentar serias consecuencias, entre las cuales se destacan la falta de concentración, fatiga mental, pérdida de apetito para las tareas diarias, falta de atención, fatiga sexual, tristeza, rendimiento mental o físico reducido, estrés, cambios en la frecuencia cardíaca, presión arterial, metabolismo y actividad física.

Así mismo, los resultados se asemejan a los resultados de la investigación de Rosales (2016) quien encontró que el estrés académico es causado por la ansiedad y el malestar mental, y

que las mujeres, a diferencia de los hombres, se caracterizan por una tendencia a enfocarse y prestar atención a sus propias emociones y pensar mejor.

Finalmente, en relación al tercer objetivo, *Analizar la relación de los niveles estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira*, por medio de los resultados de la correlación de Pearson se obtuvo una relación positiva y significativa de magnitud moderada entre las variables de estudio, lo que significa que a mayor estrés académico mayor ansiedad. Resultado que confirma que lo reportado en estudios previos donde señalan que la existencia de niveles elevados de estrés condiciona la presencia de manifestaciones de ansiedad en los estudiantes de enfermería (Montalvo-Prieto et al., 2015; Sarduy et al., 2019).

Desde el punto de vista teórico, pareciera factible que estas dos variables están relacionadas dado que cuando la demanda del ambiente académico es alta y rebasa los recursos de afrontamiento que posee el estudiante, se manifestaran una serie de reacciones adaptativas o negativas como la ansiedad, por lo tanto, al existir un desequilibrio por la presencia e incremento de estrés este va a condicionar a la ansiedad como una respuesta. Por lo que infiere que los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes no son lo suficientemente eficientes para enfrentar las situaciones que interpreten como amenazantes y limiten la presencia de estrés académico como de ansiedad, y que estos a su vez afecten las actividades académicas del estudiante.

Los hallazgos encontrados proporcionan un panorama que puede estar afectando a los estudiantes de Psicología durante su proceso de formación, por lo que se considera, que estos sólo deben adquirir conocimientos teóricos sobre las materias del plan de estudios sino también

sobre el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y estrategias de afrontamiento que les permitan desarrollar mejor el ejercicio de la profesión, donde se les informe sobre los efectos que tienen estas variables sobre la salud física y mental de las personas y como identificarlos. La investigación sobre estas variables debe profundizarse nuevamente para obtener información precisa sobre temas específicos y planes de respuesta futuros.

Conclusiones

La finalidad del presente estudio fue Describir la relación de los niveles de estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, es por ello que, a partir de los hallazgos obtenidos, la autora de la presente investigación realiza las siguientes conclusiones:

En relación al primer objetivo *Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira* existe un alto nivel de ansiedad (estado y característica) en esta población, tanto hombres como mujeres, ligeramente mayor que en los hombres. Estos resultados son preocupantes porque, en promedio, más del 80% de los estudiantes en áreas

socialmente distantes experimentan altos niveles de ansiedad. De igual forma, al estimar el riesgo de desarrollar ansiedad, se encontró que tanto hombres como mujeres tenían un riesgo similar.

Así mismo, se concluye frente al segundo objetivo *Evaluar los niveles de estrés en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño, del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira* altos niveles de estrés en la población estudiantil, de hecho, el 33% de los participantes a menudo se sienten nerviosos o estresados y la mitad de ellos con mucha frecuencia siente no tener control sobre las cosas que deben hacer, pero además, este mismo porcentaje han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas.

De igual forma, con relación al último objetivo *Analizar la relación de los niveles estrés y ansiedad con el desarrollo de las clases virtuales, en los estudiantes del programa de psicología, de la universidad Antonio Nariño del Distrito Turístico, Especial y Cultural de Riohacha, La Guajira*, la autora concluye que para el caso de la población analizada una relación positiva y significativa de magnitud moderada entre las variables de estudio, lo que significa que a mayor estrés académico mayor ansiedad.

Finalmente, dentro de las principales limitaciones del estudio se encuentra que, al ser enfocado únicamente a la medición, no fue posible orientar acciones para mitigar el problema, para ello, sería viable el diseño de una intervención. De igual forma, que se debe mencionar que es importante ampliar el estudio hacia los otros pregrados de la institución, evaluando el estado de una muestra significativa de ellos, de igual forma.

Recomendaciones

Una vez finalizado el proceso investigativo, la autora del presente estudio recomienda lo siguiente:

A la Universidad, se le recomienda comprender los problemas de salud mental de los estudiantes de Psicología para que puedan ser manejados de manera efectiva a nivel institucional, de salud y personal.

Así mismo, se recomienda fortalecer a través del área de Bienestar Social Universitario, la salud mental de los estudiantes, para ello, en primera instancia se deben realizar test que permitan conocer el estado de ellos, y de ser necesario, realizar intervención a la problemática, posteriormente, realizar post test que puedan evidenciar si fue efectiva.

De igual manera, se recomienda controlar el número de horas de clases virtuales, evitando la sobre carga del estudio y así no elevar los niveles de estrés y diseñar programas

educativos que tengan como pilar la salud mental, y el desarrollo de espacios para disminuir el estrés de los estudiantes.

Finalmente se recomienda a la institución la realización de diversas actividades, como jornadas enfocadas a la salud mental, haciendo hincapié en la puesta en marcha de programas extracurriculares.

Referencias

- Agudelo, N. E. M., & Angulo, P. J. R. (2015). Motivos de deserción estudiantil en programas virtuales de posgrado: revisión de caso y consideraciones desde el mercadeo educativo y el mercadeo relacional para los programas de retención. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, (45).
- Aroca Vargas, M., Beltran Ortiz, C. E., Herrera Gonzáles, J. E., Molano Bravo, M. G., & Morales Gonzáles, C. Y. (2020). Estudio de caso, vivencia de la ansiedad en una estudiante universitaria de la modalidad virtual.
- Antúñez, Z y Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica, Chile*, Vol. 30 (3), 49-55. Recuperado de:
<https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2153/record/display.uri?eid=2-s2.0.084872065386&origin=resultslist&sort=plff&src=s&st1=%22Ansiedad%22&st2=%2>

Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia [Internet]. 2011 [citado 7 Mar 2014];3(2):[aprox. 18 p.]. Disponible en:

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>

Cotero-Moreno, K. M., & Rodríguez-Jiménez, L. M. (2020) Dificultades que se presentan en estudiantes al cambiar inesperadamente su ambiente de aprendizaje de presencial a virtual.

Cancela G., Rocío; Cea M., Noelia; Galindo L., Guido; Valilla G., Sara. Metodología de la Investigación Educativa: Investigación ex post facto. Universidad Autónoma de Madrid. 2010, p. 8

Castellanos, M. T., Guarnizo, C. A. & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>.

Díaz Pérez, E., & Flórez Lozano, J. A. (2018). Realidad virtual y demencia. Rev Neurol, 66, 344-52.

Díaz Martín Y. Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med [Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2014];10(1):[aprox. 11 p.]. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext

Esquivel, A. M. A. (2010). Evaluación de la satisfacción del alumnado de cursos virtuales en la Empresa de Telecomunicaciones de Cuba, SA (ETECSA). *Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (32), a134-a134.

- Gil-Tapia, L., & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-96.
<https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- Gómez, M. (2018). *Elementos de Estadística Descriptiva*. Editorial Universidad Estatal a Distancia (EUNED).
- Gómez Gallardo; Macedo buleje. (2011) importancia de los programas virtuales en la educación superior peruana. PDF.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGrwall Hill Education.
http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/_documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>
- Jung CG. Memórias, sonhos e reflexões. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1975.
- Lazarus, R. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer (Ed.), *Models for clinical psychopathology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Levi, L. (1998). Factores psicosociales, estrés y salud. En O. I. Trabajo, *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*, (pp. 3-34)
- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), e588. Doi:
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>

- Martínez Hernández Ángela, Muñoz García Aracelis, Salud Mental (2010)
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2010/sam102e.pdf>
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Morales, E. (2011). La ansiedad en el ámbito universitario. *Revista Griot*. 4 (1) 35-48.
- Morales Córdova, A. D. (2021). El afrontamiento emocional y la educación virtual universitaria en los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia por el Covid-19 (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicopedagogía).
- Pérez, D; Rivera, S y Gómez, J. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716.
- Vélez, I. V. P., & Barcia, A. V. Z. (2020). Entorno virtual y su nivel de satisfacción en los estudiantes de la carrera de Mercadotecnia. *Journal Business Science*, 1(2), 69-81.
- Vialart Vidal, M. N. (2020). Estrategias didácticas para la virtualización del proceso enseñanza aprendizaje en tiempos de COVID-19. *Educación Médica Superior*, 34(3).
- Ministerio de Educación de Colombia. (2010). Educación virtual o educación en línea. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-196492.html?_noredirect=1#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20virtual%2C%20tambi%C3%A9n%20llamada,ense%C3%B1anza%20y%20aprendizaje%20en%20ciberespacio.
- Retamal C Pedro Depresión guía para el paciente y la familia Santiago de Chile 1999
https://bhooks.google.es/books?hl=es&lr=&id=1kwVmA7st_cC&oi=fnd&pg=PA9&dq=d

[epresi%C3%B3n+&ots=7QScWBzS50&sig=0nqV0J8uN-5Ijj11GacHZcBa1YM#v=onepage&q=depresi%C3%B3n&f=false](https://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Ansiedad-angustia-y-estres.pdf)

Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar *Revista Mal-estar E Subjetividade*,
<https://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Ansiedad-angustia-y-estres.pdf>

Ursin, H. (1979). Personality, activation and somatic health, en coping and health. In S. Levine & H. Ursin (Eds.), *Coping and health* (pp. 259-289). New York: Plenum.

Weiss S, Molitor N. Salud mental/corporal: Estrés. American psychological association.
 [Internet]. 2017 [citado 22 May 2017].

Apéndices

Apéndice 1 *Consentimiento Informado*

CONSENTIMIENTO INFORMADO (APLICACIÓN DE INSTRUMENTO)

Yo, _____, mayor de edad, identificado(a) con la cedula de ciudadanía número _____ de _____ y en mis facultades mentales, acepto voluntariamente participar como sujeto de estudio en el diligenciamiento del Instrumento de evaluación aplicado por la estudiante **Teresa Leonor Ospino Toro** denominado RELACIÓN DE LOS NIVELES ESTRÉS Y ANSIEDAD CON EL DESARROLLO DE LAS CLASES VIRTUALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA, DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO el cual fue elaborado en trabajo de grado para optar el título de psicóloga.

De igual manera se informa que con la participación no se presentaran riesgos de alteración o afectación de ningún tipo a mi integridad o salud mental y física, además de que a partir de la colaboración no se generaran intervenciones ni seguimientos de índole psicológica, ni de otro tipo.

Otorgo libremente mi consentimiento **SI** ____ **NO** ____

FIRMA DEL ESTUDIANTE
CC. N°

PSICÓLOGA EN FORMACIÓN
CC N°

Apéndice 2 *Instrumento STAI*

STAI

A/E PD = 30 + =

A/R PD = 21 + =

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES : _____
 EDAD: _____ SEXO: (V) (M) FECHA: _____
 CENTRO : _____ ESTADO CIVIL : _____

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado.	0	1 #	2	3
2. Me siento seguro.	0	1 #	2	3
3. Estoy tenso	0	1 #	2	3
4. Estoy contrariado.	0	1 #	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1 #	2	3
6. Me siento alterado.	0	1 #	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1 #	2	3
8. me siento descansado	0	1 #	2	3
9. Me siento angustiado.	0	1 #	2	3
10. Me siento confortable	0	1 #	2	3
11. tengo confianza en mi mismo.	0	1 #	2	3
12. Me siento nevioso	0	1 #	2	3
13. Estoy desasosegado.	0	1 #	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1 #	2	3
15. Estoy relajado	0	1 #	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1 #	2	3
17. Estoy preocupado.	0	1 #	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1 #	2	3
19. Me siento alegre.	0	1 #	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1 #	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora, vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar las frases.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me censo rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

Apéndice 3 Instrumento EEP-10

Tabla 1. EEP-10 y calificación.

Durante el último mes:	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Fuente: autores.