



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y
GESTIÓN EDUCATIVA

Ansiedad y Estrés de los Estudiantes del Programa de Formación
de Adultos de una Universidad Privada en el Contexto del
COVID -19, Lima 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa

AUTORA:

Vite Yenque, Vilma (ORCID: 0000-0001-8698-6904)

ASESOR:

Mg. Chicchon Mendoza, Oscar (ORCID: 0000-0001-6215-7028)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LIMA – PERÚ
2020

Dedicatoria

Dedico esta investigación a mi Dios, en primer lugar, porque su presencia siempre es necesaria en nuestras vidas.

A mis padres, por ser la motivación constante en mi superación.

A mis hijos por ser el motor de mi vida.

Agradecimiento

Agradecimiento eterno a Dios.

Agradezco a mis maestros de la Universidad César Vallejo.

Agradezco a mi asesor de tesis.

Agradezco a mis compañeros de maestría.

Finalmente, agradezco a las personas que Dios puso en mi camino para escalar un peldaño más en mi vida profesional.

Índice de contenidos

Pg.

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	15
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	42

Índice de tablas

	Pg.
Tabla 1. Validez de instrumento por juicio de experto de las variables .1 y 2	18
Tabla 2. Frecuencia y porcentajes de la variable ansiedad	20
Tabla 3. Frecuencia y porcentajes de las dimensiones de la variable ansiedad	21
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de la variable estrés	22
Tabla 5. Frecuencia y porcentajes de las dimensiones de la variable ansiedad	23
Tabla 6. Relación entre ansiedad y estrés	24
Tabla 7. Relación entre ansiedad estado y estrés	25
Tabla 8. Relación entre ansiedad rasgo y estrés	

Índice de figuras

	Pg.
Figura 1. Representación gráfica del diseño correlacional	15
Figura 2. Niveles de la variable ansiedad	20
Figura 3. Niveles de las dimensiones de la variable ansiedad	21
Figura 4. Niveles de la variable estrés	22
Figura 5. Niveles de las dimensiones de la variable estrés	23

Resumen

La investigación planteó el objetivo de establecer la relación entre ansiedad y estrés en los estudiantes del Programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de alcance correlacional. La población fue de 90 y muestra estuvo constituida por 70 estudiantes de una universidad privada. A quienes se les aplicó una encuesta con un cuestionario de 48 preguntas. Así también el instrumento fue evaluado por juicio de expertos y sometido al coeficiente del Alfa de Cronbach obteniendo resultados de 0.866 para el cuestionario ansiedad y de 0.728 para el cuestionario de estrés. En relación con los resultados inferenciales este mostró en la hipótesis específica 1 un Rho de Spearman de 0.758 y Sig. de 0.000 y en la hipótesis específica 2, fue 0.670 y Sig. de 0.000. En tal sentido, se concluyó que existe relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020, en función al Rho de Spearman de 0.763 y una Sig. (bilateral) de 0.000.

Palabras clave: Ansiedad, estrés, ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Abstract

The research proposed the objective of establishing the relationship between anxiety and stress in the students of the Adult Training Program of a private university in the context of COVID-19, Lima 2020. The methodology used was a quantitative approach, non-experimental design and of correlational scope. The population was 90 and sample consisted of 70 students from a private university. To whom a survey was applied with a questionnaire of 48 questions. Likewise, the instrument was evaluated by expert judgment and subjected to the Cronbach's alpha coefficient, obtaining results of 0.866 for the anxiety questionnaire and 0.728 for the stress questionnaire. Regarding the inferential results, this showed in specific hypothesis 1 a Spearman Rho of 0.758 and Sig. Of 0.000 and in specific hypothesis 2, it was 0.670 and Sig. Of 0.000. In this sense, it was concluded that there is a significant relationship between anxiety and stress in students of the adult training program of a private university in the context of COVID-19, Lima 2020, based on Spearman's Rho of 0.763 and one Sig. (bilateral) of 0.000.

Keyword: Anxiety, stress, state anxiety and trait anxiety.

I. INTRODUCCIÓN

Hacia fines del 2019 tomó importancia una enfermedad causada por el coronavirus COVID-19, apareciendo en la ciudad de Wuhan, China; que a la fecha registra más de 12 millones de contagios, con un saldo de 570 mil decesos (Johns Hopkins University & Medicine, 2020). La ciudadanía fue afectada emocionalmente, originando síntomas de ansiedad, estrés y depresión (Kang et al. 2020; Wang et al. 2020). A causa de ello, en Europa (Hawryluck et al. 2020; Shigemura et al. 2020) se implementaron medidas de cuarentena y distanciamiento social (Gozzer, et al., 2020; Ahn et al., 2020; Malik et al. 2020). La situación del contexto mundial hizo necesario un cambio de vida, adquirir nuevos roles y adaptarse a relaciones sociales basadas en la informática y la tecnología; esperanzados en conseguir la vacuna que contribuya a finalizar este problema lo más rápido posible (Abd y Stockand, 2020; Fauci, Laney Redfield, 2020).

Estudios confirman que el COVID-19 ha impactado en la formación educativa, y el status mental de los estudiantes universitarios (Araújo et al. 2020; Sahu, 2020). Al considerar que existe una mayor incidencia de alteraciones emocionales en los estudiantes durante su período universitario, el contexto actual, puede originar más impactos en esta población (Auerbach et al., 2016; Bruffaerts et al. 2018). Los altos niveles de ansiedad se relacionan con factores externos a causa del COVID-19, más aún si es contagiado (Cao et al., 2020). Al analizar los niveles de ansiedad y estrés, ambas situaciones son experimentadas por los estudiantes, pero los jóvenes entre los 20 a 30 años experimentan menos ansiedad y estrés que las que tienen más edad (Villanueva& Ugarte, 2017).

Asimismo, otro estudio demostró que, en los casos de estudiantes internacionales, la preocupación sobre su misma educación genera estrés, ya sea por la ansiedad de estar lejos de la familia, aunque muchos de ellos prefieren regresar a casa debido a la suspensión de clases presenciales, pero retomarlas luego mediante las plataformas virtuales (Zhai & Du, 2020). Las universidades peruanas han implementado sus nuevas aulas virtuales con

ayuda del internet y los dispositivos de última generación informático (Bauman, 2007), que ante la creciente de la masa social cuyo culto polimorfo es la ligereza y el vacío (Lipovetsky, 2016), llegando a extremos de reducir las actividades monótonas individuales.

La universidad privada de la cual se ha seleccionado para este estudio tiene 28 años de fundada, licenciada por SUNEDU en el 2019, con 12 sedes a nivel nacional. Se trata de estudiantes que trabajan de lunes a viernes, y sólo disponen de tiempo al finalizar la semana, por lo cual los cursos se organizan en diferentes horarios de esos dos días. Por lo cual, muchos de ellos se ven en la disyuntiva de adaptación y organización personal, sorteando el tiempo entre la familia y los estudios, persisten en conseguir sus sueños de ser profesionales.

En este contexto, el presente estudio se propone analizar los impactos de la ansiedad y el estrés en la población estudiantil universitaria de una universidad privada en Lima, tomando en cuenta los procesos educativos. Estos no solamente podrían significar la pérdida de la efectividad formativa de los estudiantes, como algunos académicos negativamente opinan, sino que podría convertirse en una oportunidad de cambio favorable, en la medida que se asuman los desafíos propuestos por la interacción digital remota como herramienta para no detener las clases programadas durante el período en curso, durante el contexto de la COVID-19.

Por ende, se formula el siguiente Problema general: ¿Qué relación hay entre ansiedad y estrés en la población estudiantil del Programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020? Y los problemas específicos ¿Qué relación hay entre la ansiedad estado y estrés en los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020?; ¿Qué relación hay entre la ansiedad rasgo y estrés en los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020?

El estudio es justificado de manera teórica de forma que analizó un problema de salud mental de los estudiantes de una universidad, en el contexto de la COVID-19. Serán dos categorías las estudiadas: la ansiedad, a la

que se considera como una respuesta emocional inmediata variable en el tiempo, con aspectos como la tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos y preocupaciones (Spielberger, 1989 citado por García et al, 2010); y el estrés, un trastorno emocional vinculado al a una tensión que puede ser física y emocional, que impide al individuo hacer frente a situación complejas, por considerar que lo superar en cuanto a capacidades y recursos, generando cansancio emocional, la despersonalización y colocando una barrera para la realización personal (Gustems, 2014). En la práctica, los universitarios del programa de Formación de Adultos experimentan la ansiedad y el estrés en el contexto del COVID-19, por lo que este estudio pretende ser una herramienta en para universidades y especialistas de salud. El estudio tiene un enfoque cuantitativo, se desarrolla bajo un diseño no experimental, es de tipo descriptivo y correlacional de cortetransversal (Vara, 2008; Bernal, 2010).

Por consiguiente, se tiene como Objetivo General: Establecer una relación entre ansiedad y estrés en la población académica del Programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020. Y los Objetivos específicos: Establecer la relación entre la ansiedad estado y estrés en la población estudiantil del programa académico de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020. Establecer la relación entre la ansiedad rasgo y estrés en los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020.

Se formularon las siguientes Hipótesis general: Existe una relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020. Las Hipótesis específicas fueron: Existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020. Existe relación significativa entre ansiedad rasgos y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

II. MARCO TEÓRICO

En lo que respecta a los estudios internacionales, se tiene como referentes a Odriozola, Planchuelo, Iruetia y García (2020) cuyos resultados mostraron porcentajes normales con respecto a ansiedad y cuadros de estrés. Un total de 50.43% de los encuestados presentaron una alteración moderada a severa durante el brote en las pruebas estadísticas se observó una correlación entre los estudiantes de maestría y estrés de -1.82, también se obtuvo entre los estudiantes de maestría y ansiedad de -0.91 y para estudiantes de maestría y depresión el valor fue de -1.53. Se concluyó que los estudiantes mostraron puntuaciones más altas para la ansiedad, depresión, estrés y una alteración en el estado emocional con respecto a los estudiantes de Ingeniería y Arquitectura. El personal que tiene como centro de labores a la universidad mostró puntuaciones más bajas en todos los aspectos considerados contrario a los resultados obtenidos con la población académica, que reflejan una significativa alteración psicológica causada en el primer mes de la cuarentena implementada con el fin de evitar una elevada tasa de contagios por COVID-19.

Wang & Zhao (2020), en los resultados de su investigación observó que muchos países habían cerrado sus escuelas utilizando diferentes modos de aprendizaje, incluido el aprendizaje en línea basado en diferentes plataformas lograron el objetivo sugerido por el Ministerio de Educación en China, es decir suspender las clases sin suspender el aprendizaje, en los análisis se obtuvo que el 21,82% respondieron que la mayor parte del tiempo estaban ansiosos, mientras en las pruebas estadísticas entre ansiedad y estudiantes de toda China se arrojó -0.35 y un $p=0.38$. El estudio concluyó que los involucrados en el estudio, continuaron estudiando, haciendo de la ansiedad y el estrés un modo de rutina debido al confinamiento social, es decir adaptándose al nuevo contexto mundial. Asmundson et al. (2020), quien investigó los cambios en el estado de ánimo y su influencia con la ansiedad preexistente y el estrés en el afrontamiento del COVID, encontrando que el 60,7% con trastorno por ansiedad, mientras un 58,4% trastorno por estado de ánimo relacionado con la ansiedad y un 45,6% sin trastorno mental. Por otro lado, arrojó que no existían diferencias significativas considerando los

grupos de trastorno del estado de ánimo y ningún trastorno mental en el total de estrés ($p = .098$). Es decir, que son similares sus puntuaciones. Se concluyó que las personas que tenían trastornos asociados a la ansiedad o el estado de ánimo antes de la pandemia, se vieron más negativamente afectadas por el aislamiento causado por COVID-19 en comparación con aquellas sin trastorno de salud mental; no obstante, además de la carga psicológica, las personas con trastornos asociados a la ansiedad informaron tener mayores temores en temas relacionados a la contaminación, las consecuencias socioeconómicas que tendrían que asumir, la xenofobia y los síntomas de estrés traumático que podrían presentar eventualmente; que los otros grupos estudiados.

Al respecto, Rajkumar (2020) evidenció que existen diversos factores preliminares que son reacciones normales a la actual coyuntura de pandemia, obteniendo un 28,8% como nivel grave de ansiedad, la ansiedad se correlacionó positivamente con el estrés se obtuvo ($p < .05$, en todas las correlaciones), aunque existe un conjunto de variables que moderan este riesgo. Se concluyó que las afecciones psicológicas subsindrómicas suelen presentarse como una consecuencia de la pandemia, ya que al incorporar medidas con impacto a nivel social en cualquier contexto, existe una alteración en el estado emocional haya estado deteriorado previamente o no. De este modo, existe el imperativo de realizar investigaciones en países afectados, y con mayor énfasis en los grupos vulnerables con condiciones físicas o socioeconómicas.

No obstante, Savitsky (2020), quien corroboró que la ansiedad fue de 42,8% (30,8% entre los hombres y 44,7% entre las mujeres) como nivel moderado, donde se arrojó un p valor de 0,21, el género femenino contaba con nivel más alto en ansiedad. Por otro lado, el impacto de la COVID-19 se presentó de manera contundente en una universidad al sur de Israel, pues el encierro obligatorio, los confrontó a una nueva realidad de incertidumbre económica, miedo a las infecciones, desafíos de la educación a distancia, falta de equipo de protección personal (PPE) en el trabajo, etc. Se concluyó que las personas que tuvieron autoestima más fuerte e incorporaron buen humor en sus prácticas diarias tuvieron reacción resiliente frente a la ansiedad por lo que esta tuvo valores mucho menores, mientras que la desconexión mental con niveles

de ansiedad más altos, también aportó que el personal del departamento de enfermería puede contribuir a reducir la ansiedad de los estudiantes al mantenerse en contacto con los estudiantes y alentarlos y apoyarlos durante este período desafiante.

En cuanto a los estudios nacionales, se obtuvo la investigación de Huarcaya (2020), quien verificó que el 35% de las mujeres mostraron signos de estrés psicológico, en un nivel alto especialmente en el sexo femenino, mientras el 13,8% presentó síntomas depresivos leves y ansiosos un 44,6%. El estudio concluyó que la diseminación de esta enfermedad tiene como punto de partida la ansiedad que puedan experimentar las personas y el estrés que en ocasiones se vuelve incontrolado, aspecto que hace que las defensas bajen y las personas se vuelvan propensas a dicho virus.

Gozzer, Canchihuamán, y Espinoza (2020), quién expuso que la reacción del país frente a la pandemia ha sido como el de la mayoría de países a nivel mundial, es decir, ningún país estuvo preparado para esta enfermedad y aunque el sector salud en el Perú colapsó y la cantidad de muertos se elevaron, ello trajo como efecto que se descubrieran una serie de dificultades que presentaba el sector salud. Concluyendo que ningún país se encontraba preparado para este episodio mundial y que, a partir de ahora, se debe atender las debilidades de sistema de salud precauciones del caso para enfrentar situaciones similares.

Lozano (2020), señalaron que el porcentaje de ansiedad de los trabajadores femeninos involucrados en el sector salud durante la pandemia del COVID-19, alcanzaron un 23,4% superando a los varones; del total, más de la mitad de los encuestados evidenció alteraciones psicológicas de los cuales un 28% tuvo síntomas de ansiedad, un 16,5% depresión, y el 8% estrés. El autor concluyó que el impacto psicológico, se originaba por las condiciones de pandemia al reprimirlas, causándoles estrés y ansiedad constantemente.

En esta misma lógica, Mejía et al. (2020) quien señaló que los medios de comunicación son un mecanismo importante de comunicación de información relevante y actual, dentro de ellos los de temas de salud pública ante la población cuyos resultados fueron que muchos estudiantes percibieron que las redes sociales y la televisión incentivan temor y pánico, aumentando los

niveles de estrés y angustia. Ello también, repercute en la familia, amistades y comunidad, generando así el miedo colectivo, en la correlación entre miedo e información de los medios fue de Coeficiente: 0,17; valor de $p = 0,001$ tuvo una puntuación de comunicación más baja de exageración y miedo por parte del personal de salud y amigos. Se concluyó que las percepciones de exageración y promoción del miedo en la población fue causada por la televisión y redes sociales.

Villanueva y Ugarte (2017), afirman que los estudiantes durante la pandemia no han presentado situaciones de ansiedad considerando al 55,36% de los casos. Por lo que, concluye negando la presencia de influencia entre las variables presentadas, es decir que la ansiedad no altera el estilo de vida de la población académica ni tiene injerencia en sus niveles de estrés.

En lo que respecta a la variable ansiedad, es un mecanismo de alerta que tiene el organismo ante situaciones amenazantes, que a su vez puede darse en situaciones relacionadas con el logro y el fracaso y además tiene influencia en la sensibilidad de amenaza del individuo y la forma en la que reaccionará frente a ella, ya que esta se activa cuando surge la necesidad de afrontar situaciones de amenazas reales o probables (Spielberger, 1989 citado por García et al, 2010).

Para Ferri (2018), la ansiedad es una situación normal, pero cuando esta se convierte en una condición crónica entonces es una situación de ansiedad patológica es un trastorno que se conoce por las siglas GAD, la característica principal es que la persona se siente con una tensión y se preocupa en exceso y en algunas ocasiones estas personas se sienten así todo el tiempo. Por otro lado, se conceptualiza la ansiedad como el sentimiento negativo que resulta de sentirse amenazado por algo que es incierto, poco concreto que está relacionado a sensaciones somáticas de tensiones que son generalizadas, que provocan un estado de agitación nerviosa, que genera una incapacidad física y psíquica (Radomme, 2018).

De esta manera, desde que se empieza a experimentar el confinamiento (Balluerka, 2020) y al ser sensibles frente a esto, el cerebro activa señales de alerta que inducen la respuesta de ansiedad y temor. Quintero et al. (2020), opina que esta condición es una reacción normal de las personas en situación

de lo que ellos consideran un peligro, también se le denomina reacción psicológica y es una especie de protección natural del ser humano frente a situaciones que considera de peligro. Una situación de ansiedad puede desencadenar una situación de descontrol por parte del paciente que muchas veces puede ser difícil de controlar y ello es también porque las estrategias de afrontamiento también fallan con respecto al control que desea ejercer.

La ansiedad ha sido explicada partiendo de estudios, que se han distinguido entre el estado y los rasgos, lo cual serán consideradas como las dimensiones de la variable ansiedad (Oblitas, 2009). Conocida como la teoría de los rasgos, tuvo sus primeros aportes por los realizados por Cattell y Scheier en el año 1961, indicando que la ansiedad era disposición interna del individuo que evidenciaba una reacción con una cierta independencia de la situación a la cual se vea sometido. Sin embargo, los aportes más representativos de esta teoría fueron realizados por Spielberger durante el año 1985, quien considerando lo expuesto por la teoría de los rasgos, realizó aproximaciones más interactivas, explicando que la ansiedad es una emoción transitoria que se caracteriza por la activación de elementos fisiológicos y emocionales (Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012).

Donde la ansiedad de los estados comprende en proceso y reacción que tiene el individuo antes la ansiedad mientras la ansiedad de rasgos, comprende una tendencia que es mantenida durante el tiempo y que es caracterizada por la preocupación cognitiva del individuo y su autonomía emocional (Oblitas, 2009)

En otras palabras, la ansiedad se origina por la confluencia de agentes estresores que van a ser el sistema de advertencia del cerebro que hace efectivo a través de emociones inmediatas (ansiedad-estado), que son representadas por emociones temporales que están caracterizadas por elementos fisiológicos que están sujetos a reacciones del sistema nervioso y elementos emocionales, que están relacionados con los sentimientos de opresión, tensión y humor (García, 2010). Así, Spielberger (1989) teoriza a la ansiedad como un "Estado-Rasgo", considerando a la ansiedad de estado, como un caso de respuesta emocional que se da de forma instantánea, y que es posible modificar (Oblitas, 2009). Según el autor, es característico en una

persona ansiosa los rasgos tenso, nervioso y preocupado similar a, por ejemplo, la situación de estado preoperatorio que experimenta una persona tensa o que experimenta muchas preocupaciones, por ejemplo, cuando una persona atraviesa una condición preoperatoria, el estado de ansiedad que presenta es temporal y causada por el desconocimiento de la intervención médica (Burgos & Gutiérrez, 2013).

Es decir, la ansiedad de estado es de tipo transitorio que experimenta la persona ante una situación pasajera, apremiante que considera como una amenaza y se percibe como un sentimiento subjetivo, pasajero y consciente de tensión por parte de la persona que lo experimenta (Savitsky et al, 2020).

En ocasiones, los individuos tienen como característica ser susceptibles frente a altos parámetros de ansiedad-estado cuya sensación describen como intensamente molesta, son también frecuentes los casos en los que una persona experimenta el estrés inevitablemente (Shigemura et al, 2020); a pesar de ello, en los mecanismos de resiliencia el organismo busca adaptarse a estas condiciones según la percepción o valoración de la situación e incluso existen casos en los que la percepción del problema es menos reactiva produciendo una reducción del estado de ansiedad (Ries et al, 2012).

Conforme los estudios realizados por Endler en el año 1997, se indica que la ansiedad de estado no depende de un solo elemento, sino que viene a ser la conjugación de dos aspectos, tales como, la preocupación cognitiva del individuo y emocional autonomía (Oblitas, 2010). Por tanto, las características personales del individuo, así como la situación que le preocupa no es por sí solas los detonantes de la ansiedad, sino que es el resultado de la interacción de ambas (Seegerstrom, S. C., & Miller, G. E., 2004).

En este contexto, las preocupaciones cognitivas están relacionados con elementos motivacionales, con la percepción que tiene el individuo acerca de una situación y la interpretación, pudiendo detectar las características o tendencia que tienen unas personas más que otras a presentar, una mayor sensibilidad a los procesos que conllevan a la ansiedad (Spielberger, 1989). Del mismo modo, la autonomía emocional implica la capacidad que tienen los individuos para poder manejar situación conflictivas y estresantes, manteniendo la calma sin dejarse colapsar por las emociones angustiantes (Águeda, 2001).

Por otro lado, la ansiedad de rasgos es considerada como la característica de personalidad que tiene el individuo lo cual influye en la tendencia que tiene hacia la reacción de forma ansiosa sin distinción de la situación, por tanto, se dice que la ansiedad de rasgos suele ser análoga a la energía potencial (García,2010). En otras palabras, la ansiedad de rasgos comprende los factores cognitivos y motivacionales que puede llegar a influenciar al individuo a que interpretesituaciones que son amenazantes (Briozo, 2015).

Tiene una perspectiva multifuncional que sugiere que la conducta ansiosa de los individuos puede explicarse partiendo de su personalidad y la una situación estresante que deba enfrentar, cuyas condiciones son percibidas por el individuo como negativas (Maguiña, Sullca y Verde, 2018). En este sentido, los individuos pueden reaccionar conforme cuatro elementos, tales como, ansiedad frente a situaciones de evaluación, la interpersonal o social, la ansiedad fóbica y la ansiedad en la vida cotidiana (Bermúdez, Pérez, Ruiz, San Juan y Rueda, 2012). La ansiedad de rasgos tiene entre sus indicadores los siguientes; la evaluación social que hace el individuo de una situación, el peligro físico que representa algo o alguien, lo cual es ambiguo a su condición de seguridad, los cambios en su rutina diaria, entre otros elementos que pueden causar miedo, estrés, sentimiento de rechazo que terminan por causar ansiedad en la persona, tras la incertidumbre de situaciones nuevas (Benjamin et al, 1981).

Lo que coincide con, Baeza (2008) quien menciona la presencia de factores preexistentes que van a influir en los elementos o aspectos determinantes de la ansiedad que van a originar un incremento de esta y van a hacer actores determinantes como activadores y de mantenimiento. En tal sentido, los elementos activadores son condiciones que alertan al organismo como antecedentes del paciente que condicionan dicha situación (Maguiña, Sullca y Verde, 2018).

La ansiedad genera cambios a nivel físico como lo son el aumento del pulso, la presión sanguínea, ritmos de respiración, y a su vez disminuye la capacidad digestiva (ansiedad-rasgo). Generalmente, este tipo de ansiedad es una condición natural de algunas personas que son propensas a este tipo de reacciones, por lo que no necesariamente serán manifestadas en el

comportamiento y van a influir en mayor o menor medida según la frecuencia en la que el individuo experimente amenazas (Ayala, 2013). Finalmente, se tiene que la ansiedad puede ser el resultado de situaciones estresantes o elementos de estrés, lo que nos lleva a considerar la segunda variable de la investigación, el estrés (Aragón, 2015).

El estrés está caracterizado por un sentimiento de tensión a nivel físico y emocional, que puede ser el resultado de una situación o de pensamientos que hacen sentir al individuo frustrado o incapaz de enfrentar una situación en particular, lo cual puede ser el resultado del cansancio emocional, la despersonalización y la necesidad de realización personal (Gustems, 2014). Además, el estrés puede asociarse con la fisiología que busca una solución mediante componentes evocadores (Selye, 1946). Según Otero (2012) el estrés comprende un mecanismo que se activa cuando una persona, percibe que se encuentra frente a una situación que no puede enfrentar pues supera sus recursos, por lo que se creen incapaces de poder cumplir con las demandas y exigencias. Por ello, el estrés es considerado un fenómeno común y natural, que surge como resultado de un acontecimiento poco agradable, lo cual se debe a una reacción fisiológica del organismo que nos impide poder dar respuesta a una situación que es desafiante o amenazante (Radomme, 2018).

El Gabinete Confederal de Seguridad y Salud Laboral (2005); menciona en su informe que el estrés es un componente clave en la respuesta del organismo en individuos que comienzan a experimentar las presiones internas y externas del trabajo. Es común que en cuanto aparece una incoherencia entre el individuo y el trabajo, este estrés se manifieste. La Organización Mundial de la Salud (2008), afirmó que se origina un malestar a través del estrés que nace en una expectativa que se tiene con respecto a un resultado, sea favorable o no y que va a causar emociones negativas como ansiedad, enojo e irritación.

Como primera dimensión, se tiene el Cansancio emocional, lo cual se manifiesta por la sobrecarga de situaciones complejas y negativas, que exigen un elevado nivel de respuesta, aislando a la persona de sus emociones (Gustems, 2014). Ante la pandemia COVID-19, se presentan síntomas de debilidad y agotamiento de los que el individuo no tiene como reponerse (Floréz

y Lujhon, 2020). El agotamiento presentado origina un límite en cuanto a la capacidad de poder enfrentarse a los problemas propios de sus actividades académicas, lo cual genera ciertas manifestaciones como, sentirse superado por los problemas o actividades a cumplir, pudiendo considerar que es más de lo que pueden manejar (Lozano, 2020).

Este cansancio emocional se forma debido a la sobrecarga académica, la situación económica, los conflictos interpersonales y familiares, y la inseguridad sanitaria generada por la pandemia tras la llegada del COVID-19 (Maguiña, Sullca y Verde, 2018). Este cansancio también va a producir una disminución de la respuesta funcional del individuo, lo que va a conllevar al uso de toda la energía en cuestiones de la vida cotidiana sin considerar mantener una parte para que sea usada en el individuo mismo (Malik et al, 2020). En otras palabras, es una respuesta crónica frente al estímulo de una tensión emocional frecuente y no una reacción ocasional a una crisis extraordinaria (Maslach, 2009). Los indicadores del cansancio emocional son el término del trabajo oportuno lo que implica ser eficaz en la entrega de los resultados, pudiendo cumplir con las metas de productividad y rendimiento, haciendo un buen uso racional de los recursos bajo la supervisión adecuada y buen trato.

La segunda dimensión, es la despersonalización la cual comprende un cambio del autoconcepto o la percepción de uno mismo, propiciando que el individuo se pueda sentir que está separado del cuerpo como resultado de continuos procesos mentales, de forma que se siente un observador exterior (Gustems, 2014). Lo que señala una respuesta desfavorable, distraída y exageradamente indiferente en la práctica académica del estudiante (Bermúdez et al, 2012). Este se va a formar como consecuencia de la extenuación emocional, al inicio autoprotector y a la alteración de la parte emocional (Oliva y Parra, 2001).

Dada la situación de la pandemia, las personas se encuentran con miedo y abordadas por las cifras desalentadoras de la tasa de contagio, lo que ocasiona que el manejo de las responsabilidades académicas, sean complejas dado la falta de concentración y de acuerdo con una alta exigencia emocional,

que desestabiliza la vida cotidiana de las personas (Muñoz, 2004). Las personas adultas, que trabajan y estudian, actualmente están sujetas a muchas tensiones, dado que deben cumplir con sus responsabilidades de trabajo, familiares y académicas, a todo ello se le suma el aislamiento social, la ausencia de interacción con otras personas, la paralización de actividades recreativas, aunado a la implementación de las tecnologías de información y comunicación (TIC). De esta manera, la despersonalización comprende algunos indicadores como; la cortesía o amabilidad, la orientación que se le suministre al individuo para poder abordar la situación que provoca el estrés, para apoyar el manejo de conflictos de las situaciones complejas y la integración de recursos y acciones que permitan hacer frente a diversas situaciones (Martínez,2004).

Finalmente, la necesidad de realización personal comprende un sentimiento de plenitud que puede experimentar un individuo que de forma autónoma puede enfrentar retos en función de crecer personalmente, es decir, de alcanzar una meta (Gustems, 2014). En relación con ello, estudios han evidenciado que el estrés produce un agotamiento emocional que se traduce en la imposibilidad de poder reponerse a una situación compleja o experiencia (Maslach, 2009).

Lo que ocasiona que el individuo se sienta frustrado para lograr su realización personal, aunado a ello, la percepción del peligro sanitario aumenta la inseguridad de las personas, lo que afecta su rendimiento académico y por consiguiente sus posibilidades de alcanzar sus metas académicas. Lo que puede explicarse, tras la consideración de la teoría del estrés desarrollada por Lazarus et al. (1991), se puede distinguir tres aspectos al evaluar y explicar el estrés académico: (a) estímulos con origen en el ámbito académico por la sobrecarga o demanda educativa; (b) consecuencias del estrés estudiantil a nivel biológico, psicológico y socioafectivo con influencia en el rendimiento universitario, y (c) variables que cuantifican el nivel del valor del estrés en las que se centra este trabajo (Muñoz, 2004). Se considera que el impacto de los estímulos estresores sobre la salud, lo cognitivo y el bienestar de los estudiantes va a variar según la percepción de estos estímulos y la forma en la

que se afronten, lo que influye directamente con la realización personal.

En este sentido, los indicadores de la realización personal son los siguientes; la planificación académica ayuda a poder delimitar los recursos y esfuerzos del estudiante, pudiendo organizar mejor su tiempo y cumplir oportunamente con la planeación, lo que indiscutiblemente le reducirá los factores de estresores. Seguido del uso de la tecnología, la cual dependerá de la eficiencia que tenga el estudiante al momento del manejo de las plataformas digitales, pues en tiempo de pandemia, la educación se ha visto obligada a ser virtual, lo que ha creado situaciones estresantes en personas que no tiene un nivel adecuado tecnológico para poder adaptarse a este cambio radical, de ver sus clases presenciales a pasar a la virtualidad, de forma repentina. Lo que sugiere un peligro para alcanzar las metas trazadas o lo cual puede ser una ventaja, dependiendo de la actitud y nivel de conocimiento que posea el estudiante en relación con las TIC.

III. METODOLOGÍA

Se usó el método hipotético-deductivo ya que, a través de la problemática presentada en la investigación, se formuló una hipótesis y se desarrollaron deducciones de acuerdo con los hallazgos encontrados (Bernal, 2010, p. 59).

3.1 Tipo y diseño de la investigación

Enfoque

Se presentó un enfoque cuantitativo porque se hizo uso de la estadística para poder procesar la información recolectada. La investigación cuantitativa tiene en cuenta que el conocimiento es objetivo y se va a crear en base a un proceso deductivo que usan los datos numéricos, el análisis estadístico del tipo inferencial y se prueban las hipótesis que se hayan planteado previamente (Hernández y Mendoza, 2018).

Tipo de estudio

El estudio fue básico porque empleó la teoría para fundamentar la investigación y sus resultados. Sobre esta característica define Muntané (2010), como aquella investigación también denominada teórica y se basa en iniciar a partir de la elaboración de un marco teórico y a lo largo de su desarrollo se mantiene en él, en tal sentido contribuye al incremento de los conocimientos, pero sin entrar al terreno de la práctica.

Nivel de estudio

Se configuró como una investigación correlacional, porque fue imperativo establecer en las variables un grado de asociación, que no influyan entre sí ni sean pendientes una de la otra (Hernández y Mendoza, 2018).

Diseño de la investigación

Fue de diseño del tipo no experimental, cuya característica fue no manipular las variables y por lo que el investigador no tuvo injerencia alguna en las variables (Hernández y Mendoza, 2018). Según su medición fue de corte transversal: por tratarse de mediciones hechas en un lapso de tiempo, o determinado momento. (Hernández y Mendoza, 2018).

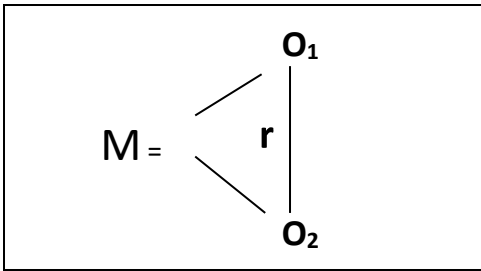


Figura 1. Representación gráfica del diseño correlacional

Dónde:

M : Se refiere a la muestra de la investigación.

O1 : Ansiedad.

r : Relación entre variables.

O2 : Estrés.

3.2 Variables y operacionalización

Para medir una variable es imperativo operacionalizar, cuya práctica se basa en evaluar los aspectos que se considerarán en su evaluación, tomando como sustento la definición conceptual en unos casos y en otros, la operacional (Bernal, 2013, p. 211).

Variable 1: Ansiedad

Definición conceptual: La ansiedad es el conjunto de procesos que alertan al organismo frente a situaciones de riesgo, que a su vez puede experimentarse en situaciones en las que se está a la expectativa frente a la incertidumbre de ganar o perder, y es inherente a la sensibilidad de amenaza que experimenta el individuo durante este proceso con el fin de defenderse o protegerse ante amenazas reales o probables (Spielberger, 1989; citado por García et al, 2010).

Definición operacional: Esta es una variable cualitativa de escala ordinal politómica y será cuantificada por un instrumento con 25 ítems y 2 dimensiones: ansiedad estado (13 preguntas) y ansiedad rasgo (12 preguntas). Así también, la escala fue ordinal con respuestas en escala de Likert. Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). Anexo 6.

Variable 2: Estrés.

Definición conceptual: está caracterizado por un sentimiento de tensión a nivel físico y emocional, que puede ser el resultado de una situación o de pensamientos que hacen sentir al individuo frustrado o incapaz de enfrentar una situación en particular, lo cual puede ser el resultado del cansancio emocional, la despersonalización y la necesidad de realización personal (Gustems, 2014).

Definición operacional. La variable estrés es una variable cualitativa y de escala ordinal politómica y será medida por un instrumento de 23 ítems y 3 dimensiones: Cansancio emocional (7 preguntas), Despersonalización (9 preguntas) y Realización personal (7 preguntas). Así también, se empleó para las respuestas a las preguntas la escala de Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). Anexo 6.

3.3 Población, Muestra y muestreo.

Población:

La población en esta investigación se formó con 90 estudiantes de administración del programa de formación de adultos de una universidad privada de Lima, 2020. Según Ñaupas et al. (2014), el grupo de individuos que usa un estudio, se obtiene a partir del universo y a estos se les va a aplicar diversas técnicas y análisis (p. 246). En cuanto a los criterios de inclusión se tuvo en cuenta solo a estudiantes de administración del programa académico para adultos de una universidad en Lima.

Muestra:

Desde luego, la muestra del estudio estuvo constituida por 70 estudiantes del programa de formación adultos de una universidad privada de Lima, 2020. De acuerdo con Ñaupas et al. (2014) es el subconjunto o población, elegida en base a distintos métodos, considerando la representatividad poblacional (p. 246). Por lo que en este estudio se han tomado muestras no probabilísticas.

Muestreo

El muestreo fue no probabilístico intencional, porque el investigador eligió la

cantidad de muestra de acuerdo con un criterio conveniente para la investigación.

Criterios de inclusión: Estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada de Lima, que acepten participar del estudio.

Criterios de exclusión: Estudiantes universitarios de otro programa académico
Estudiantes que no acepten participar del estudio.

Unidad de análisis

La unidad de análisis son estudiantes del programa de formación adultos de una universidad privada en Lima.

3.4 Técnicas, instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica

Se empleó la técnica de la encuesta, ya que toma datos en masa y además garantiza la protección de la identidad de los encuestados, así como también supone un ahorro considerable de tiempo en la recolección de información (Hernández *et al.* 2014).

Instrumentos

Se usaron cuestionarios para ambas variables. Al respecto, Villegas Gómez (2005) indicó que al emplear este instrumento, es posible obtener datos a partir de un población grande a muestrear, en este caso se usará un conjunto de preguntas: 23 preguntas elaboradas de manera objetiva y debidamente calibrada y sistematizada, evitando preguntas impertinentes.

Se han considerado dos instrumentos: el primero es el cuestionario de Ansiedad de Spielberger (1989). Para evaluar la otra variable se ha considerado un instrumento Gold estándar de Cabanach, et al. (2009), ambos tienen escala ordinal politómica. Al considerar como válidos y fiables los instrumentos, la investigadora aplicará este instrumento en la muestra previamente seleccionada.

Ficha técnica del cuestionario de la variable ansiedad

Denominación	:	Ansiedad
Autor	:	Spielberger, Ch. (1989)
Adaptado por	:	Vite, V. (2020)
Fecha de aplicación:		15 de setiembre de 2020
Objetivo	:	Determinar el nivel de ansiedad.

Administrado a : Estudiantes del Programa de Formación de
 Adultos. Tiempo : 15 minutos
 Escala de medición: Escala ordinal

Ficha técnica del cuestionario estrés

Denominación : Estrés
 Autor : Gonzáles, R. (2009).
 Adaptado por : Vite, V. (2020)
 Fecha de aplicación: 15 de setiembre de 2020
 Objetivo : Determinar el nivel de estrés.
 Administrado a : Estudiantes del Programa de Formación de Adultos.
 Tiempo : 15 minutos
 Escala de medición: Escala ordinal

Validez

La encuesta aplicada se evaluó según la validación de contenido mediante la técnica de juicio de expertos, y esta tuvo los siguientes resultados: *Tabla 1. Validez de instrumento por juicio de experto de las variables .1 y 2*

Expertos	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Calificación
Mg. Any Justina Yuncacallo Huamaní	sí	sí	sí	Aplicable
Mg. Lucy Bercerra Medina.	sí	sí	sí	Aplicable
Mg. Amalia Arismendi Cortez	sí	sí	sí	Aplicable

Confiabilidad

Debido a la naturaleza de las opciones de respuesta de los ítems propuestos, en todos los instrumentos de toma de datos se procederá a realizar la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach:

Los instrumentos tuvieron diferentes valores de coeficientes Alfa de Cronbach, para el primer instrumento de la variable Ansiedad 0,886 en una encuesta piloto realizada a 20 estudiantes diferentes del grupo de la muestra; lo que indica que dicho instrumento tiene una alta confiabilidad. Asimismo, el coeficiente de Alfa de Cronbach para el segundo instrumento de la variable

Estrés, obteniendo 0,728 en una encuesta piloto realizada a 20 estudiantes diferentes del grupo de la muestra, lo que indica una fuerte confiabilidad en la toma de datos en los estudiantes del Programa de formación de adultos de una universidad privada de Lima (Anexo 7).

3.5 Procedimiento

Se pidió la documentación de permiso a la oficina de post grado de la Universidad Cesar Vallejo y se presentó a las autoridades de esa universidad privada. Una vez aceptado el permiso, se tomó los datos de manera individual, entregando los 2 cuestionarios de 63 preguntas a cada uno de los participantes, este proceso se hizo vía WhatsApp o correo electrónico, este proceso tomó 25 minutos aproximadamente por persona. Luego de obtener los datos que llegaron a una base de datos en formato Excel en el Google doc., estos se vaciaron en una hoja de cálculo de MS Excel, se exportaron al Software Estadístico IBM SPSS, versión

25. Se ilustraron en las tablas y figuras, cada una de ellas con sus respectivas interpretaciones. La contrastación de hipótesis se plasmó en sus respectivas tablas.

3.6 Métodos de análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el programa estadístico SPSS Versión 25. Los resultados obtenidos fueron presentados en tablas y gráficos, para luego analizarlos e interpretarlos. Se procedió a aplicar el análisis de los datos para dar respuesta a las interrogantes de la investigación.

El presente trabajo de investigación presentó el enfoque de análisis cuantitativo, por ende, se realizaron las pruebas estadísticas apropiadas y necesarias para analizar los datos, teniendo en cuenta las hipótesis planteadas. El método fue el hipotético deductivo y se probaron las hipótesis planteadas con el estadístico de Rho de Spearman, el cual permitió aceptar o rechazar la hipótesis del investigador.

3.7 Aspectos éticos

El presente estudio se rige para los reglamentos éticos de investigación de la Universidad César Vallejo, sin esmero de tener intereses que no sean

académicos, fue confidencial y el responsable solo utilizó los resultados para este estudio.

IV. RESULTADOS

Resultados descriptivos

Tabla 2. Frecuencia y porcentajes de la variable ansiedad

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin ansiedad	13	19%	19%	19%
	Ansiedad leve	43	61%	61%	80%
	Ansioso	14	20%	20%	100%
	TOTAL	70	100%	100%	

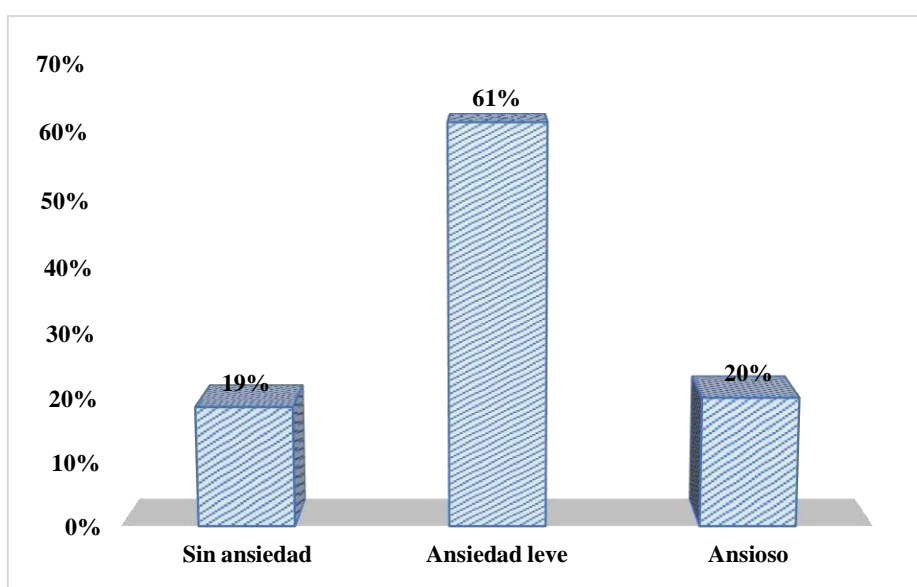


Figura 2. Niveles de la variable ansiedad

En la tabla 5 y figura 2, nos muestra que los universitarios del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada al ser encuestados perciben que bajo el contexto del COVID-19, tienen un nivel de ansiedad leve en el 61%. Así también, 20% de ellos se encuentra en un nivel de ansioso y 19% de ellos no presenta ansiedad, por lo que se puede apreciar que un porcentaje de ellos pueden manejar su ansiedad mientras que los demás si presentan algún tipo de ansiedad ya sea de estado o de rasgo, aspecto que puede perjudicar su desempeño tanto en sus estudios como en su desempeño laboral y personal.

Tabla 3. Frecuencia y porcentajes de las dimensiones de la variable ansiedad

Niveles	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
	f	%	f	%
Sin ansiedad	19	27%	15	21%
Ansiedad leve	40	57%	32	46%
Ansioso	11	16%	23	33%
Total	70	100%	70	100%

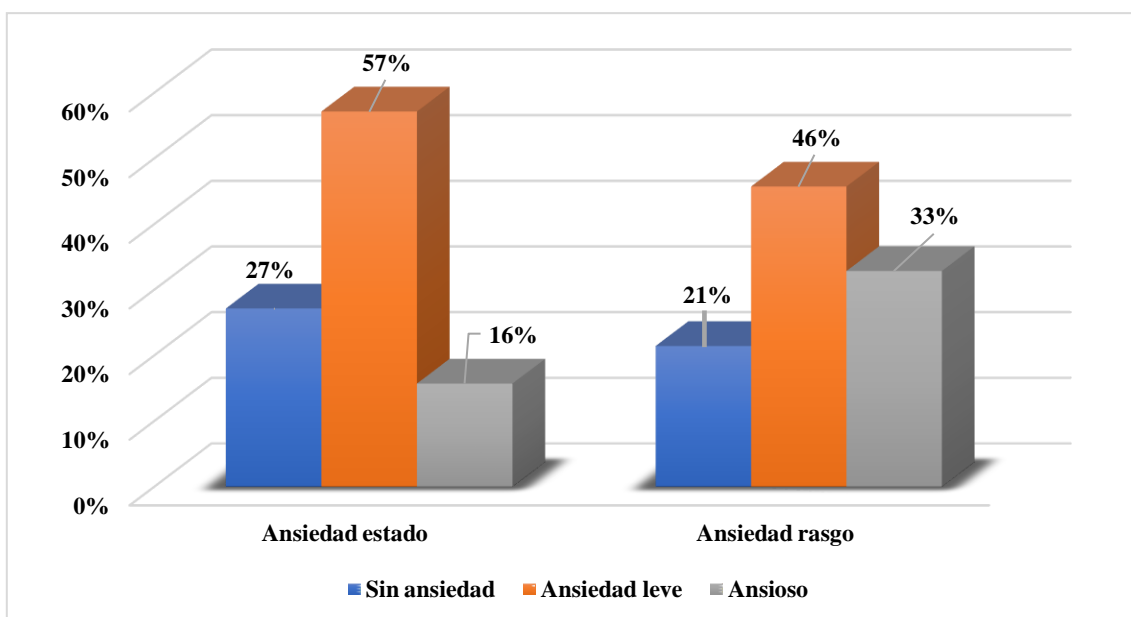


Figura 3. Niveles de las dimensiones de la variable ansiedad

En cuanto a los niveles de las dimensiones de la variable ansiedad, se tiene que en lo que respecta a la ansiedad de estado el 57% de los universitarios del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada se encuentra en el nivel leve, 27% de ellos presenta un nivel sin ansiedad y 16% presenta un nivel de ansioso. En cuanto a la segunda dimensión que corresponde a la ansiedad rasgo, el 46% presenta ansiedad en el nivel de ansiedad leve, 33% es ansioso y 21% no presenta ansiedad en este componente.

Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de la variable estrés

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin estrés	2	3%	3%	3%
	Estrés regular	49	70%	70%	73%
	Estresado	19	27%	27%	100%
	TOTAL	70	100%	100%	

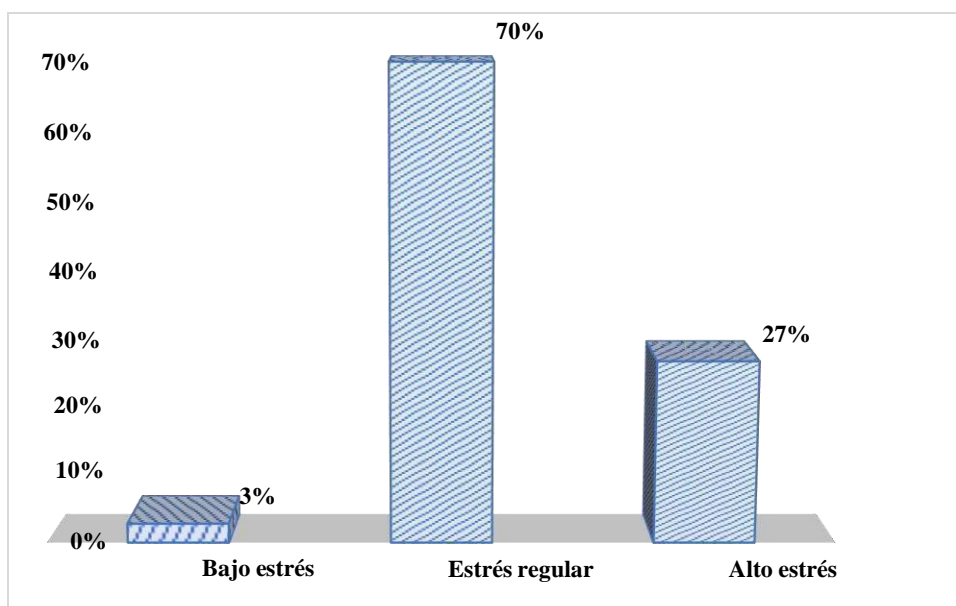


Figura 4. Niveles de la variable estrés

Con respecto a la variable estrés en los estudiantes universitarios del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada, se puede observar en las respuestas que reportaron que el 70% presenta un nivel de estrés regular, 27% manifiesta estar estresado y 3% no presenta estrés. Ello demuestra que el estrés afecta en algún porcentaje a los estudiantes de esta investigación bajo el contexto del COVID-19, por lo que no son ajenos a la situación que pasa actualmente el país. Sin embargo, es necesario recalcar que un porcentaje muy bajo sabe controlar sus niveles de estrés bajo esta coyuntura.

Tabla 5. Frecuencia y porcentajes de las dimensiones de la variable ansiedad

Niveles	Cansancio emocional		Despersonalización		Realización personal	
	f	%	f	%	f	%
Bajo estrés	16	22.9%	4	5.7%	2	2.9%
Estrés regular	24	34.3%	48	68.6%	60	85.7%
Alto Estrés	30	42.9%	18	25.7%	8	11.4%
Total	70	100.0%	70	100.0%	70	100.0%

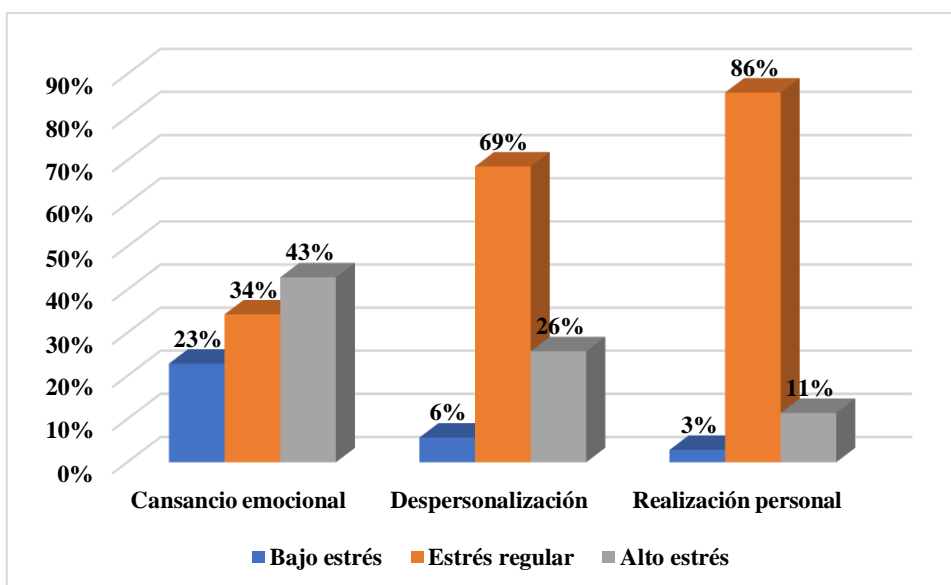


Figura 5. Niveles de las dimensiones de la variable estrés

En lo que respecta a las dimensiones de la variable estrés se tiene que en la dimensión cansancio emocional el 43% de los estudiantes universitarios del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada, manifiestan ser afectados en 43% con alto estrés, 34% con estrés regular y 23% con bajo estrés. En la dimensión de personalización se tiene que el 69% de los encuestados presentan un estrés regular, 26% presentan alto estrés y 6% presentan un nivel de estrés bajo. En cuanto a la tercera dimensión el 86% de los encuestados presenta un nivel de estrés regular, 11% presenta nivel de estrés alto y 3% presenta un nivel de estrés bajo.

Resultados inferenciales

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

H₁: Existe relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Tabla 6. *Relación entre ansiedad y estrés*

		Ansiedad	Estrés	
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000	,763**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N	70	70	
	Estrés	Coeficiente de correlación	,763**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
	N	70	70	

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

En los resultados inferenciales de la relación entre las variables ansiedad y estrés de los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, se pudo comprobar la relación entre ambas al aplicar el estadístico de Rho de Spearman, el cual mostró un valor de 0.763 indicando con ello una correlación positiva muy fuerte (Hernández y Mendoza, 2018, ver anexo 3). Así también, se puede apreciar un valor de Sig.(bilateral) de 0.000 que al comparar con el alfa de 0.05, demuestra que es menor. Por lo que permite aceptar la hipótesis del investigador y concluir que existe relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Hipótesis específica 1

H₀: No existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

H₁: Existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Tabla 7. *Relación entre ansiedad estado y estrés*

		Ansiedad estado	Estrés
Rho de Spearman	Ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,758**
		N	.
			,000
	Estrés	Coeficiente de correlación	70
		Sig. (bilateral)	70
		,758**	1,000
		,000	.
	N	70	70

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

Los resultados inferenciales mostrados entre la relación de ansiedad estado y la variable estrés, muestran una correlación de acuerdo con el estadístico de Rho de Spearman de 0.758, ello indica que la correlación es positiva considerable (Hernández y Mendoza, 2018, ver anexo 3). Del mismo modo, el Sig. (bilateral), mostró un valor de 0.000, éste demuestra ser menor al valor del alfa de 0.05 por lo que se acepta la hipótesis del investigador, concluyendo con ello que existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Hipótesis específica 2

H₀: No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

H₁: Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes

del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Tabla 8. *Relación entre ansiedad rasgo y estrés*

		Ansiedad rasgo	Estrés	
Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	1,000	,670**
	Ansiedad rasgo	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
		Coeficiente de correlación	,670**	1,000
	Estrés	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Los resultados inferenciales mostrados entre la relación de ansiedad rasgo y la variable estrés, muestran una correlación de acuerdo con el estadístico de Rho de Spearman de 0.670, ello indica que la correlación es positiva considerable (Hernández y Mendoza, 2018, ver anexo 3). Del mismo modo, el Sig. (bilateral), mostró un valor de 0.000, éste demuestra ser menor al valor del alfa de 0.05 por lo que se acepta la hipótesis del investigador, concluyendo con ello que existe relación significativa entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

V. DISCUSIÓN

Este trabajo buscó establecer una relación entre ansiedad y estrés de los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, en la ciudad de Lima en el período 2020. Así, se comprobó la existencia de una alteración en los niveles de estrés y ansiedad en el desempeño de los estudiantes, cuyo resultado se reflejó en los resultados de esta investigación. De esta manera, el objetivo general planteado consistió en establecer la relación entre ansiedad y estrés de los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020. En base a esto, se elaboró la presente discusión con el fin de contrastar los resultados de este trabajo.

En cuanto a la hipótesis general se obtuvo resultados inferenciales para probar la hipótesis, se obtuvo un 0.763 con el estadístico de Rho de Spearman lo que sostiene la presencia de una correlación positiva muy fuerte (Hernández y Mendoza, 2018, ver anexo 3). Así también, mostró un Sig. (bilateral) de 0.000 que al comparar con el alfa de 0.05, demostró ser menor. Esto se condijo con la hipótesis alternativa y confirmó la existencia de una relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020. De esta manera, el estrés en los estudiantes de esta investigación se incrementa en función a la ansiedad que demuestra ante el contexto del COVID-19 según los resultados inferenciales obtenidos.

Al respecto, se presenta los resultados similares mostrados por Asmundson et al. (2020), quien en su investigación acerca del impacto de los trastornos del estado de ánimo y su relación con la ansiedad preexistente y el estrés en el afrontamiento del COVID-19, también concluyen que cuando el individuo presenta trastornos que afectan su estado de ánimo es más susceptible al COVID-19 en comparación de aquellas que sostienen una buena salud mental; no obstante, además de la carga psicológica, las personas con trastornos relacionados con la ansiedad presentaron con frecuencia mayores preocupaciones sobre el contexto del COVID-19 que los otros grupos. En ambos casos, presentaron valores similares por lo que se

puede observar la relación que muestran las variables por lo que se puede inferir que son temas relacionados y van en la misma dirección.

Sin embargo, se puede apreciar los resultados de Odriozola, Planchuelo, Iruetia y García (2020), quienes presentaron un resultado diferente al mostrar que entre ansiedad y estrés existe correlación negativa con los estudiantes de maestría y doctorado y ello se evidenció más en los estudiantes de ingeniería y arquitectura e incluso en una comparación que hicieron los autores con el personal administrativo de la universidad, estos últimos presentaron puntuaciones más bajas, ello es porque los estudiantes al parecer presentaron impactos psicológicos más elevados. En una investigación realizada en China por Wang & Zhao (2020), quienes mostraron también resultados negativos con valores de correlación de -0.35 y Sig. (bilateral) de -0.38, demostrando con ello su capacidad de adaptabilidad al nuevo contexto, así también se puede evidenciar la diferencia cultural en estos estudiantes chinos que son moldeables y rápidos para adaptarse a los cambios que se presentan en un nuevo contexto.

En el aspecto teórico, la definición de Spielberg es bastante precisa (Spielberger, 1989), y de acuerdo con esta definición y poniendo en el contexto del COVID-19 y la respuesta de los estudiantes del estudio, se puede decir que la ansiedad es una respuesta automática frente a eventos distintos que mantiene en alerta a las personas para tener una respuesta más o menos adecuada frente a esta situación. Por otro lado, el estrés es causado por diversas situaciones a las que el individuo se somete, como por ejemplo no encontrarse en un ambiente donde la persona no se siente a gusto y esto ocasiona situaciones como cansancio emocional, despersonalización o alteración acerca de la percepción de uno mismo y por último la realización que se refiere de acuerdo a Maslach (2009) como el agotamiento y la limitación de enfrentarse a otro problema u otro día de trabajo, lo que le hace sentir que está sobrecargado o percibe que está siendo objeto de demasiado trabajo.

Con relación a la hipótesis específica 1, los resultados inferenciales mostraron un valor de Rho de Spearman de 0.758, ello indicó que la correlación fue positiva considerable (Hernández y Mendoza, 2018, ver anexo 3). Del mismo modo, el Sig. (bilateral), mostró un valor de 0.000, éste demostró ser menor al valor del alfa de 0.05 por lo que se acepta la hipótesis del investigador, concluyendo con ello que existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020. Estos resultados nos indican que cuando los estudiantes presentan altos niveles de ansiedad estado debido a una preocupación, malestar o tensión secundaria en este caso lo que le produciría dicha ansiedad es el contexto del COVID-19, los niveles de estrés también se elevan en la misma magnitud, razón por la cual deben tomar medidas con respecto a ello.

Por el contrario, en una investigación realizada por Villanueva y Ugarte (2017), acerca de ansiedad y calidad de vida, mostraron en sus resultados que entre ambas variables no existe relación. Es decir, la ansiedad no es determinante en la calidad de vida de las personas, esto se refleja en sus resultados inferenciales cuyo valor de Sig. (bilateral) es inferior al alfa de 0.05, lo que demuestra que existe relación entre las variables en estudio. Así también se presenta la investigación de Gozzer, Canchihuamán, y Espinoza (2020), quienes hicieron una investigación acerca del contexto de pandemia en la población china, a lo que concluyeron que el impacto psicológico que produce la represión y aislamiento obligatorio causa en la mayoría de las personas estrés y ansiedad en todo momento, ello porque no están acostumbradas a quedarse encasa en aislamiento lo que produce que incluso sean propensas a contagiarse por el nivel de estrés que presentan cuando rebasan la capacidad de aguante del estrés. Por otro lado, la ansiedad estado es una condición que asume toda persona como un mecanismo de defensa frente a aun a amenaza externa, por la cual reacciona de forma natural (Spielberger 1989).

En lo que respecta a la hipótesis específica 2, los resultados inferenciales mostraron que el estadístico de Rho de Spearman fue de 0.670, ello indica

que la correlación es positiva considerable (Hernández y Mendoza, 2018, ver anexo 3). Del mismo modo, el Sig. (bilateral), mostró un valor de 0.000, éste demuestra ser menor al valor del alfa de 0.05 por lo que se acepta la hipótesis del investigador, concluyendo con ello que existe relación significativa entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020. Estos resultados indican que cuando los estudiantes de esta investigación tienden a experimentar ansiedad, es decir son propensos a sentirlo como un rasgo de personalidad que siempre experimentan, entonces el estrés también se incrementa en la misma proporción que experimentan dicha ansiedad.

Estos resultados son comparables a los ofrecidos por Mejía et al. (2020), quienes en su investigación mostraron que la influencia de los medios de comunicación en la información de la pandemia que en muchos casos exageran lo que realmente existe como información, hace que las personas propensas a la ansiedad o con rasgos de ser ansiosos, tiendan a elevar dicho problema y por ende activar su estrés perjudicándolos en el desempeño de su vida universitaria, dichas afirmaciones se refuerzan con el resultado del $p=0.001$ lo que indica que existe relación entre ansiedad y el temor que promueven los medios de comunicación para producir dichos sentimientos en personas propensas. Por otro lado, de acuerdo con Burgos (2013) y Spielberger (1989), la ansiedad rasgo es una característica de ciertas personas propensas a reaccionar de una manera peculiar bajo determinadas circunstancias pero que esa reacción es parte de su personalidad, están a la expectativa o están atentas y a la defensiva de que les pase algo para poder reaccionar de esa manera.

VI. CONCLUSIONES

Primera. Existe relación significativa entre ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Segunda. Existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

Tercera. Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020.

VII. RECOMENDACIONES

Primera. Se recomienda que los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada determinen la reacción que suelen presentar frente a determinadas condiciones de presión y en contexto como el COVID-19, para poder asumir comportamientos adecuados frente a esta condición, de tal forma que no su reacción sea adecuada. Así también, sería importantes practicar ejercicios de relación que eviten el estrés y el exceso de preocupación innecesaria.

Segunda. Con respecto a la ansiedad estado, el estudiante debe conocer la reacción que tiene frente a condiciones adversas a la espera y frente al COVID-19 y elaborar estrategias que le permitan mantener la calma frente a estas condiciones. De tal manera, que tengan la mente clara para poder tomar decisiones adecuadas frente a circunstancias donde se sientan bajo tensión.

Tercera. En relación con la ansiedad rasgo, el estudiante debe hacerse un autoanálisis para determinar si lo que siente ante condiciones adversas es parte de su personalidad y siempre tiene esa reacción, aunque las condiciones en las que se encuentre no presenten peligro. Si es así, debe tomar la decisión de seguir un tratamiento para el control de sus reacciones y administrar mejor sus respuestas frente a estas condiciones externas.

REFERENCIAS

- Aragón, L. (2015). Evaluación psicológica: Historia, fundamentos teórico-conceptuales y psicometría. Editorial El Manual Moderno. Segunda edición. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://bit.ly/3ndPy7Q>.
- Abd El-Aziz, T. M., & Stockand, J. D. (2020). Recent progress and challenges in drug development against COVID-19 coronavirus (SARS-CoV-2) - an update on the status. *Infection, Genetics and Evolution*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.meegid.2020.104327>
- Ahn, D. G., Shin, H. J., Kim, M. H., Lee, S., Kim, H. S., Myoung, J., Kim, S. J. (2020). Current status of epidemiology, diagnosis, therapeutics, and vaccines for novel coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Journal of Microbiology and Biotechnology*, 30 (3), 313–324. <https://doi.org/10.4014/jmb.2003.03011>
- Araújo, F.J.O., de Lima, L.S.A., Cidade, P.I.M., Nobre, C.B., Neto, M.L.R., (2020). Impact of SarsCov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry Res.* 288, 112977. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977>.
- Asmundson GJG, Paluszek MM, Landry CA, Rachor GS, McKay D, Taylor S, (2020) Do Pre-existing Anxiety-Related and Mood Disorders Differentially Impact COVID-19 Stress Responses and Coping?, *Journal of Anxiety Disorders*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.10227>
- Auerbach, R. Alonso, J. Axinn, W. Cuijpers, P. Ebert, D. et al. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychol. Med.* 46, 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Ayala-Cárdenas, E. (2013). Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de los servicios críticos del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2011. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20500.12672/12861>

- Baeza C. (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. España: Ediciones Diaz de Santos.
- Balluerka, N., et al. (2020). Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación. Bilbao, Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. Recuperado de <https://www.siiis.net/documentos/ficha/551534.pdf>
- Bauman, Z. (2007). Los retos de la educación en la modernidad líquida. <https://bit.ly/31dAGwd>
- Bermudez, J. Pérez, A. Ruiz, J. San Juan, P. y Rueda, B. (2012). Psicología de la personalidad. Editorial Uned. Madrid, España. Recuperado de <https://bit.ly/3iwiGDW>.
- Benjamin, M. McKeachie, W. Lin, Y. & Holinger, D. (1981). Test anxiety: Deficits in information processing. *Journal of Educational Psychology*, 73 (6), 816-824
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Tercera Edición. Editorial Pearson. México. Recuperado de <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/EI-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Briozzo A., M. (2015). Relación entre la ansiedad rasgo y los estilos de afrontamiento al estrés en conductores infractores de Lima Metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, 18(1), 125-137. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v18i1.11782>
- Bruffaerts, R. Mortier, P. Kiekens, G. Auerbach, R. Cuijpers, P. Demyttenaere, K. Green, J. Nock, M. Kessler, R. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.
- Burgos, A. Gutiérrez, D. (2013). La auditoría tributaria preventiva y su impacto en el riesgo tributario en la empresa inversiones padre eterno eirl año 2012. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/122>

- Cao, W. Fang, Z. Hou, G. Han, M. Xu, X. Dong, J. Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Fauci, A. Lane, H. Redfield, R. (2020). Covid-19 - Navigating the uncharted. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1268–1269. <https://doi.org/10.1056/NEJMe2002387>
- Ferri, F. (2018). *Clinical Advisor*. ElServier. Recuperado de <https://bit.ly/3447mtv>
- Florez G., y Lujhon G. (2020). Pandemia Covid-19: ¿Qué más puedo hacer? *Rev. Fac. Med. Hum.* [online]. 2020, vol.20 (2), pp.175-177. DOI: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i2.2941>. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000200175&lng=es&nrm=iso. ISSN 1814-5469. .
- García, E. García, B. Jiménez, M. Martín, M. y Domínguez, F. (2010). Editorial universitaria Ramón Areces. Recuperado de <https://bit.ly/3liQOVk>.
- Gozzer, E. Canchihuamán, F. Espinoza, R. (2020). COVID-19 y la necesidad de actuar para mejorar las capacidades del Perú frente a las pandemias. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, (37), 1–5. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5410>
- Gustems, J. (2014). *Arte y bienestar. Investigación aplicada*. Edición Universidad de Barcelona. Barcelona, España. Recuperado de <https://bit.ly/2Su4bG2>.
- Hawryluck, L. Gold, W. Robinson, S. Pogorski, S. Galea, S. Styra, R. (2020). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg. Infect. Dis.* 10, 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020) Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev. Perú Med Exp Salud Pública* 37 (2): 327-34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Hernández, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación*. Las

rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México:
Editorial McGraw Hill Educación

Johns Hopkins University & Medicine (2020). Coronavirus COVID-19 global cases by the center for systems science and engineering at Johns

Hopkins. URL <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

Kang, L. Li, Y. Hu, S. Chen, M. Yang, C. Yang, B. Wang, Y. Hu, J. Lai, J. Ma, X. Chen, J. Guan, L. Wang, G. Ma, H. Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan. China Dealing with the 2019 Novel Coronavirus 7. The lancet. Psychiatry, 1-4. doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X.

Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. American Psychologist, 46, 819-834. <https://psycnet.apa.org/record/1991-32296-001>

Lipovetsky, G. (2016). De la ligereza. Hacia una civilización de lo ligero. Barcelona, España: Anagrama.

Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev. Neuropsiquiatría. 83 (1): 51-56. DOI: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

Maguiña, P. Sullca, S. Verde, C. (2018). Factores que influyen en el nivel de ansiedad en el adulto en fase preoperatoria en un hospital nacional 2018. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.
Recuperadode
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3947/Factores_MaguinaDuran_Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Malik, Y. Sircar, S. Bhat, S. Sharun, K. Dhama, K. Dadar, M. Chaicumpa, W. (2020). Emerging novel coronavirus (2019-nCoV)—current scenario, evolutionary perspective based on genome analysis and recent developments. Veterinary Quarterly, 40(1), 68–76. doi.org/10.1080/01652176.2020.1727993

- Martínez, J. (2004). *Estrés Laboral: Guía para empresarios y empleados*. Madrid: Pearson Educación S.A. España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=253215>
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 32, 37- 43.
- Mejía, C. Rodríguez, J. Enriquez, M. Moreno, A. Huaytán, K. Huancahuari, N. (2020) Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 39 (2). <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/698>
- Muntané, R. (2010). Introducción de la investigación básica. *Revisiones temáticas*, 33 (3), 221-227.
- Muñoz, F.J. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva. *RAPD Online Vol. 33 (3)*, pp. 221-227. España.
- Ñaupas, H. Valdivia, M. Palacios, J. & Romero, H. (2014) *Metodología de la investigación cuantitativa – Cualitativa y redacción de la tesis*. 5ta ed. Ediciones de la U. México.
- Otero, J. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Ediciones Diaz de Santos. Recuperado de <https://bit.ly/2Su4wIO>.
- Oliva, A. y Parra, A. (2001). Autonomía emocional durante la adolescencia. *Autonomía emocional durante la adolescencia. Revista infancia y aprendizaje vol. 24 (2)*, pp. 181-196. DOI: 10.1174 / 021037001316920726. Recuperado de <https://bit.ly/3d24ZLH>.
- Oblitas, L. (2009). *Psicología de la Salud/ Health Psychology*. Cengage learning editores. Tercera edición. España. Recuperado de <https://bit.ly/36B7VO3>.

- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A. Irurtía, M.A., Luis-García, R. (2020) Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research* 290. 113108. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108
- Organización Mundial de la Salud (2008). Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente de trabajo tradicional. Recuperado de <https://bit.ly/36nsKwy>
- Quijano, S. (2015) Nivel de ansiedad del paciente en el preoperatorio del servicio de cirugía del Hospital Nacional Dos de Mayo. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de [37 https://bit.ly/34plAFj](https://bit.ly/34plAFj).
- Quintero et al. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de psicología*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- Radomme, B. (2018). Acabar con la ansiedad. Las claves para aprender a controlarla. *Salud y bienestar*. Recuperado de <https://bit.ly/36zMoph>.
- Rajkumar, R.P. (2020) COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry* 52. DOI: doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066
- Ries, F. Castañeda, C. Campos, M. Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170281>
- Sahu, P., 2020. Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID- 19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus* 12, e7541. doi.org/10.7759/cureus.7541.
- Savitsky, B. Findling, Y. Ereli, A. Hendel, T. (2020) Anxiety and coping strategies among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*. doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809.
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). *Psychological Stress and the Human*

Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

- Selye, H. (1946). El síndrome de adaptación general y las enfermedades de adaptación. *Revista de endocrinología clínica*. 6, 117-230.
- Shigemura, J. Ursano, R. Morganstein, J. Kurosawa, M. Benedek, D. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin. Neurosci.* 74, 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>.
- Spielberger, CD (1989). *Inventario de ansiedad estado-rasgo: bibliografía (2ª ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Villanueva, L. & Ugarte, A. (2017) Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Arequipa. *UNIFE. Av.Psicol*,25 (2). <https://bit.ly/30rfAuQ>
- Wang, C. Pan, R. Wan, X. Tan, Y. Xu, L. Ho, C. Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Wang, Ch. & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*. 11:1168. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01168
- Zhai, Y. Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res.* 288,113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>.

ANEXOS

Título: Ansiedad y estrés de los estudiantes del Programa de Formación de Adultos de una universidad privada en el contexto del COVID-19, Lima 2020									
Autor: Vilma Vite Yenque									
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores						
<p>Problema General: ¿Qué relación existe entre ansiedad y estrés en los estudiantes del Programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>Problema específico 1 ¿Qué relación existe entre la ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020?</p> <p>Problema específico 2 ¿Qué relación existe entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre ansiedad y estrés en los estudiantes del Programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Objetivo específico 1 Determinar la relación que existe entre la ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020.</p> <p>Objetivo específico 2 Determinar la relación que existe entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación significativa entre ansiedad y estrés en los estudiantes del Programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Hipótesis específica 1 Existe relación significativa entre ansiedad estado y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020.</p> <p>Hipótesis específica 2 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el contexto de la COVID-19, Lima 2020.</p>	Variable 1: Ansiedad						
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos		
			Ansiedad Estado	Sentimiento de seguridad Tensión Satisfacción Autoconfianza Nerviosismo	01 – 13	Ordinal Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Sin ansiedad (25-57) Ansiedad leve (58-92) Ansioso (93-125)		
			Ansiedad Rasgo	Sentimiento de bienestar Cansancio Depresión Melancolía Preocupación	14 – 25				
			Variable 2: Estrés		Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			Cansancio Emocional	Término de trabajo oportuno Cumplimiento de metas Productividad Uso racional de recursos Supervisión Buen trato	01 -07	Ordinal Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Bajo estrés (23-53) Estrés regular (54-84) Alto estrés (85-115)		
Despersonalización	Cortesía Orientación Conflictos Integración	08 - 16							
Realización Personal	Planificación académica Uso de tecnología Metas alcanzadas	17 - 23							

	establecidos para presentación de actividades					
16	Me cuesta tomar una decisión al momento de las evaluaciones en línea					
17	Me cuesta enfrentarme a los problemas que se presentan cuando uso la plataforma virtual					
18	Me preocupa demasiado por el desarrollo de actividades fijados en la plataforma virtual					
19	Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza e interfieren cuando estoy desarrollando mis actividades en la plataforma virtual					
20	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer					
21	Aunque no lo digo, tengo mucho miedo a salir desaprobado					
22	Me preocupa lo que los otros piensen de mi					
23	Me influyen tanto los problemas que me cuesta olvidarlos e interfieren en el desarrollo de mis actividades establecidas en la plataforma virtual					
24	Tomo las cosas demasiado en serio cuando se trata de cumplir con las actividades programadas					
25	Me siento menos feliz que los demás con respecto a la forma cómo se lleva las clases virtuales					

Fuente: Spielberger (1989)

Muchas gracias por su colaboración y apoyo

INSTUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS

Estimado(a) Alumno

La presente encuesta es anónima y tiene como propósito recopilar información sobre **Niveles de Estrés** en una Universidad Privada en el contexto COVID-19 en la ciudad de Lima, mucho agradeceré seleccionar una alternativa y marca con una **X** en el paréntesis o recuadro respectivo,

Datos generales:

01. ¿Qué carrera profesional estudia?:

INSTRUCCIONES:

Por favor, le solicito que responda con honestidad a este breve cuestionario, con la seguridad de que sus opiniones serán muy valiosas, su **sinceridad es fundamental** para su respectivo procesamiento. Lea cuidadosamente cada proposición y marque con una **(X) dentro del recuadro** la que mejor se ajuste a su percepción, la que mejor refleje su punto de vista al respecto. **Conteste todas las preguntas. NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI MALAS**

1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------

		Siempre (5)	Casi siempre (4)	A veces (3)	Casi nunca (2)	Nunca (1)
D.1	CANSANCIO EMOCIONAL					
1	Ante una situación problemática soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo					
2	Ante un problema procuro darme un plazo para solucionarlo					
3	Me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados					
4	Organizo los recursos personales que tengo para afrontar problemas					
5	Manifiesto mis sentimientos y opiniones ante un problema que puede presentar					
6	Siento impotencia cuando no me salen las cosas como quiero.					
7	De sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación					
D.2	DESPERSONALIZACIÓN	5	4	3	2	1
8	Olvido los aspectos desagradables y resalto lo positivo ante una situación problemática					
9	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo					
10	Ante un problema, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio					
11	Cuando estoy dando los exámenes, procuro pensar en positivo					
12	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros					
13	Si hay problemas, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos					
14	Pienso objetivamente sobre la situación e intento tener					

	mis emociones bajo control					
15	Busco consejo y solicito ayuda a otras personas para la solución de problemas relacionados con mi educación					
16	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas					
D.3	REALIZACION PERSONAL	5	4	3	2	1
17	Priorizo las tareas y organizo el tiempo en cuanto a mis clases virtuales					
18	Estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen					
19	Elaboro un plan de acción para hacerle frente a los retos académicos.					
20	Ante una situación difícil, hago una lista de las tareas, las termino primero para pasar a otra.					
21	Ante los desafíos trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien					
22	Reconozco mis limitaciones académicas, hablo con alguien para dilucidar mis dudas					
23	Cambio algunas cosas para obtener buenos resultados en cuanto a mis estudios					

Fuente: Cabanach et al (2008)

Muchas gracias por su colaboración y apoyo

Base de datos de prueba piloto y prueba de Alfa de Cronbach

	Variable independiente: Ansiedad - Base de datos para Alfa de Cronbach															Estrés - Base de datos para Alfa de Cronbach																																		
	Ansiedad de estado										Ansiedad rasgo					Cansancio emocional					Despersonalización					Realización personal																								
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30	I31	I32	I33	I34	I35	I36	I37	I38	I39	I40	I41	I42	I43	I44	I45	I46	I47	I48		
1	5	2	4	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4				
2	2	2	2	1	3	2	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	
3	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	5	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3		
5	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	2	2	2	4	3	2	3	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	2	2	2	2	4	5	4	
6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	5	5	5	3	2	1	1		
7	2	4	2	2	2	2	4	4	3	1	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	5	5	4	5	2	4	5	3	3	5	3	4	4	4	5	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3
8	2	2	2	4	2	4	3	2	1	2	2	1	3	4	4	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	
9	2	2	2	2	5	5	5	4	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	2	1	5	5	5	4	5	5	4
10	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	1	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3		
11	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4	
12	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	5	3	3	5	3	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3			
13	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4	
14	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2
15	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	2	5	5	4	4	5	3	3	5	3	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3		
16	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
17	3	5	5	4	2	5	5	2	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4
18	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3		
19	4	2	3	3	2	5	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	5	4	5	4	2	2	2	2	4	3	2	3	5	5	5	2	2	1	2	2	5	5	5	5	3	4	3	2	1	2	2		
20	1	2	2	1	1	4	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	

1 8	2	2	2	2	5	5	5	4	5	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	2	1	5	5	5	4	5	5	4		
1 9	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	1	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
2 0	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4		
2 1	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	5	3	3	5	3	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3			
2 2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4			
2 3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2
2 4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	2	2	5	5	4	4	5	3	3	5	3	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3			
2 5	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3		
2 6	3	5	5	4	2	5	5	2	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4			
2 7	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3		
2 8	4	2	3	3	2	5	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	5	4	5	4	2	2	2	2	4	3	2	3	5	5	5	5	2	2	1	2	2	5	5	5	5	3	4	3	2	1	2	2			
2 9	1	2	2	1	1	4	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	
3 0	1	1	2	1	4	3	3	3	1	1	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	1	5	5	5	4	4	5	3	3	5	3	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3				
3 1	5	4	1	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	3	4	3	2	4	5	4				
3 2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	5	1	2	1	2	1	2	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5			
3 3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	5	2	3			
3 4	2	1	1	1	2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3				

5 2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	3	4	5	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	4	3	2	3	5	5	5	5	3	4	5	4	1	2	1	2	3	4	3	2	4	5	4						
5 3	3	5	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	1	2	1	3	2	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5				
5 4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	3	4	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3				
5 5	3	1	5	4	2	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1	2	5	5	5	4	5	5	4						
5 6	3	2	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	2	1	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	
5 7	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	2	3	4	3	2	4	5	4			
5 8	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3		
5 9	4	4	5	2	1	1	2	3	3	3	4	1	5	1	1	1	3	4	4	5	2	5	2	5	2	5	5	4	4	5	5	5	5	3	1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	5	3	1	1	2				
6 0	4	4	2	3	3	3	4	2	2	1	1	1	3	4	4	3	2	2	1	3	3	3	5	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3			
6 1	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	2	2	2	2	2	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	2	2	2	2	5	5	4		
6 2	1	1	1	3	3	2	3	1	4	4	3	2	1	2	1	1	2	3	4	4	3	1	1	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2
6 3	4	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	1	1	1	1	4	3	2	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	2	2	2	2	3	4	3	2	4	5	4				
6 4	5	2	2	2	1	4	5	2	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3			
6 5	4	1	4	3	4	4	4	5	4	1	1	4	4	5	4	4	3	5	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	1	2	1	2	3	4	3	2	4	5	4				
6 6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5				
6 7	4	5	4	5	5	2	4	3	1	1	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	5	2	3					
6 8	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3			

6 9	5	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	5	4	1	1	1	1	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	5	4	
7 0	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	2	3	4	2	3	1	5	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4

Validación de juicio de expertos



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VI: Ansiedad							
	D1: Ansiedad Estado	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Me siento calmado cuanto utilizo la plataforma virtual para el desarrollo de mis clases	x		x		x		
2	Me siento nervioso cuando hago uso de la plataforma virtual	x		x		x		
3	Me siento seguro en el desarrollo de mis actividades en la plataforma virtual	x		x		x		
4	Me siento cómodo (estoy a gusto) con el desarrollo de la temática de forma virtual	x		x		x		
5	Estoy preocupado ahora por alguna consecuencia futura en cuanto a las clases virtuales	x		x		x		
6	Me siento angustiado al sentirme en otro contexto cuando utilizo la plataforma virtual	x		x		x		
7	Tengo confianza en mí mismo al utilizar la plataforma virtual en el desarrollo de mis clases	x		x		x		
8	Me siento molesto con el desarrollo de las clases virtuales	x				x		
9	Me encuentro atemorizado con el sistema de evaluación en la plataforma virtual	x		x		x		
10	Me siento confundido con los cursos llevados virtualmente	x		x		x		
11	Me siento animado al desarrollar las clases virtualmente	x		x		x		
12	Me siento angustiado con la forma como se desarrollan las temáticas en la plataforma virtual	x		x		x		
13	Me siento triste de no poder compartir momentos presenciales en aula	x		x		x		
	D2: Ansiedad Rasgo	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Me preocupa cometer errores al momento de desarrollar las actividades	x		x		x		
15	Siento ganas de llorar cuando se termina los tiempos establecidos para presentación de actividades	x		x		x		
16	Me cuesta tomar una decisión al momento de las evaluaciones en línea	x		x		x		
17	Me cuesta enfrentarme a los problemas que se presentan cuando uso la plataforma virtual	x		x		x		
18	Me preocupo demasiado por el desarrollo de actividades fijados en la plataforma virtual	x		x		x		
19	Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza e interfieren cuando estoy desarrollando mis actividades en la plataforma virtual	x		x		x		
20	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	x		x		x		

21	Aunque no lo digo, tengo mucho miedo a salir desaprobado	x		x		x	
22	Me preocupa lo que los otros piensen de mi	x		x		x	
23	Me influyen tanto los problemas que me cuesta olvidarlos e interfieren en el desarrollo de mis actividades establecidas en la plataforma virtual	x		x		x	
24	Tomo las cosas demasiado en serio cuando se trata de cumplir con las actividades programadas	x		x		x	
25	Me siento menos feliz que los demás con respecto a la forma cómo se lleva las clases virtuales	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Lic. Anv Justina Yuncacallo Huamani

Especialidad del validador: Salud mental

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

____ 26 De 09 del 20 20 ____



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	V1: Estrés							
	D1: Cansancio Emocional	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Ante una situación problemática soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo	x		x		x		
2	Ante un problema procuro darme un plazo para solucionarlo	x		x		x		
3	Me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	x		x		x		
4	Organizo los recursos personales que tengo para afrontar problemas	x		x		x		
5	Manifiesto mis sentimientos y opiniones ante un problema que puede presentar	x		x		x		
6	Siento impotencia cuando no me salen las cosas como quiero.	x		x		x		
7	De sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación	x		x		x		
	D2: Despersonalización	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo ante una situación problemática	x		x		x		
9	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo	x		x		x		
10	Ante un problema, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio	x		x		x		
11	Cuando estoy dando los exámenes, procuro pensar en positivo	x		x		x		
12	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros	x		x		x		
13	Si hay problemas, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos	x		x		x		
14	Pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	x		x		x		
15	Busco consejo y solicito ayuda a otras personas para la solución de problemas relacionados con mi educación	x		x		x		
16	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas	x		x		x		
	D3: Realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Priorizo las tareas y organizo el tiempo en cuanto a mis clases virtuales	x		x		x		
18	Estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen	x		x		x		
19	Elaboro un plan de acción para hacerle frente a los retos académicos.	x		x		x		
20	Ante una situación difícil, hago una lista de las tareas, las termino primero para pasar a otra.	x		x		x		
21	Ante los desafíos trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	x		x		x		
22	Reconozco mis limitaciones académicas, hablo con alguien para dilucidar mis dudas	x		x		x		
23	Cambio algunas cosas para obtener buenos resultados en cuanto a mis estudios	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. Any Justina Yuncacallo Huamani DNI: 28315863

Especialidad del validador: Salud Mental

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

26 De 09 del 20 20



Lic. Any Justina Yuncacallo Huamani

CEP: 32969 RNE: 16764

Operacionalización de variables

Operacionalización de la variable ansiedad

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y Rangos
Ansiedad Estado	Sentimiento de seguridad	1 – 13	Escala Ordinal	Sin ansiedad (25-57) Ansiedad leve (58-92) Ansioso (93-125)
	Tensión		Nunca (1)	
	Satisfacción		Casi nunca (2)	
	Autoconfianza		A veces (3)	
Ansiedad Rasgo	Sentimiento de bienestar	14 – 25	Casi siempre	
	Cansancio		(4)	
	Depresión		Siempre (5)	
	Melancolía			
	Preocupación			

Fuente: Spielberger (1989) Citado por García et al (2010).

Operacionalización de la variable estrés

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles/rangos
Cansancio emocional	Termino de trabajo oportuno	1 – 7	Escala Ordinal	Bajo estrés (23-53) Estrés regular (54-84) Alto estrés (85-115)
	Cumplimiento de metas		Nunca (1)	
	Productividad de recursos		Casi nunca (2)	
	Uso racional de recursos		A veces (3)	
Despersonalización	Supervisión	8 – 16	Casi siempre	
	Buen trato		(4)	
Realización personal	Cortesía	17 – 23	Siempre (5),	
	Orientación			
	Conflictos			
	Integración			
	Planificación académica			
	Uso de la tecnología			
	Metas alcanzadas			

Fuente: Gustems (2014).

Tabla de Rho de Spearman

Valores de la correlación Rho de Spearman

Puntuación	Denominación del grado
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta (a mayor X menor Y)
-0.76 a -0.90	Correlacion negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.26 a -0.50	Correlacion negativa media
-0.11 a -0.25	Correlacion negativa debil
-0.01 a -0.10	Correlacion negativa muy debil
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.01 a +0.10	Correlacion positiva muy debil
+0.11 a +0.25	Correlacion positiva debil
+0.26 a +0.50	Correlacion positiva media
+0.51 a +0.75	Correlacion positiva considerable
+0.76 a + 0.90	Correlacion positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlacion positiva perfecta (A mayor X mayor Y)

Fuente: Hernández y Mendoza (2018, p. 346)