

Ansiedad y estrés en estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad de Lima en el contexto del COVID-19

Anxiety and stress in students of the adult training program of a university in Lima in the context of COVID-19

Investigadores: Ricardo Vértiz-Osores¹, Esther Vergara-Causo², Isabel Ramos-Pérez³, Doris Rodríguez-Bermejo⁴, Hedy Aragón-Victoria⁵ y José Vallejos Saldarriaga⁶.
Universidad César Vallejo, Lima, Perú
Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”, Perú.

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”³

Recibido: 20/09/21

Aceptado: 1/05/2022

Resumen

Se investigó 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 en la ciudad de Lima. Fue un estudio cuantitativo no experimental, correlacional de corte transversal, aplicándose cuestionarios como la escala de la ansiedad de Spielberger (1972) y el inventario de Cabanach et al. (2010) en una muestra de 270 estudiantes de tres carreras profesionales. El 61% se mostró con ansiedad leve y el 70% con estrés regular durante el tiempo de observación en el contexto de la COVID-19. Asimismo, se evidenció que en la medida que la ‘ansiedad’ se incrementa, el ‘estrés’ también lo hace con la misma sinergia en estos estudiantes, demostrándose que pasa lo mismo entre las dimensiones ‘ansiedad estado’ y ‘ansiedad rasgo’ y la variable estrés.

¹ Correspondencia remitir a: Dr. Ricardo I. Vértiz-Osores rivertizv@ucvvirtual.edu.pe Universidad César Vallejo (investigador principal, concepción de la idea, elaboración del artículo y adecuación final del manuscrito). <https://orcid.org/0000-0003-1223-2784>

² Doctora en Educación, docente e investigadora, esvergarac@ucvvirtual.edu.pe Universidad César Vallejo (Co-investigadora, revisión crítica y aplicación en campo). <https://orcid.org/0000-0002-0894-4407>

³ Doctoranda en educación, isramosp@ucvvirtual.edu.pe Universidad César Vallejo (Co-investigadora, revisión crítica y elaboración del artículo) <https://orcid.org/0000-0002-6255-9737>

⁴ Doctoranda de educación, droduiguezbe7@ucvvirtual.edu.pe Universidad César Vallejo (concepción de la idea, trabajo de campo) <https://orcid.org/0000-0002-2470-741>

⁵ Estudiante de educación, haragonvictoria@gmail.com Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” (aplicación en campo, trabajo y procesamiento de resultados) <https://orcid.org/0000-0002-7083-0734>

⁶ Doctor José Vallejos Saldarriaga, Universidad César Vallejo (Docente principal, revisión e incorporación de procedimientos analíticos complementarios). <https://orcid.org/0000-0001-9653-1428>

⁷ Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com o normacopparipy@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

No obstante, se recomienda evaluar detalladamente el estrés y la ansiedad como un problema de salud mental que se ha acentuado por la pandemia provocado por el Sars-CoV-2 en este mismo tipo de personas.

Palabras clave: Salud mental, ansiedad y estrés, universitarios, pandemia COVID-19.

Abstract

The relationship between anxiety and stress has investigated in students of the Adult Education Program of a private university in the context of COVID-19 in the city of Lima. It was a non-experimental, correlational, cross-sectional, quantitative study, applying questionnaires such as Spielberger's anxiety scale (1972) and Cabanach et al.'s inventory (2010) in a sample of 270 students from three professional careers. Sixty-one percent showed mild anxiety and 70% regular stress during the observation time in the context of the COVID-19. Likewise, it was evidenced that as 'anxiety' increases, 'stress' also increases with the same synergy in these students, showing that the same thing happens between the dimensions 'state anxiety' and 'trait anxiety' and the stress variable. Nevertheless, it recommended that stress and anxiety has evaluated in detail as a mental health problem that has been accentuated by the pandemic caused by Sars-CoV-2 in this same type of people.

Keywords: Mental health, anxiety and stress, university students, COVID-19 pandemic.

A finales de diciembre de 2019 apareció una nueva enfermedad causada por el coronavirus COVID-19, en Wuhan (China), hasta la fecha sobrepasa los 10.755.384.735 casos, y 6.064.498 muertes en el mundo (Resource Coronavirus Center, 2022) Un impacto emocional, cuya repercusión no solo ha causado síntomas de estrés, sino también altos niveles de ansiedad y depresión (Kang et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020).

Ante ello, muchos de los países europeos comenzaron a decretar confinamientos e inmovilizaciones, aislamiento y distanciamiento físico (Ahn et al., 2020; Gozzer et al., 2020; Hawryluck et al., 2004; Malik et al., 2020; Shigemura et al., 2020).

Una situación que permitió reflexionar sobre un cambio de vida, asumir nuevos roles y adaptarse a nuevos espacios de interacción social, mediante el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC); con la esperanza de una vacuna que solucione el problema inmediatamente (Ahn et al., 2020; Malik et al., 2020). Otros estudios confirman que la COVID-19 ha impactado sobre la educación y la salud mental de los estudiantes universitarios (Manco-Chávez et al., 2020) . Tomando en cuenta la alta incidencia habitual de trastornos emocionales en los estudiantes que sobrepasan los 40 años (Bruffaerts et al., 2018). No obstante, al analizar los niveles de ansiedad y estrés, se evidenció que ambas situaciones emocionales fueron experimentadas por los estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo (Cao et al., 2020).

En los casos de estudiantes que estuvieron en el extranjero, se ha demostrado que la preocupación de cumplir con las responsabilidades educativas generó estrés, sumado a ello, el estar en confinamiento, sin saber nada de la familia, con excepciones de las comunicaciones telefónicas frente a familiares afectados por la enfermedad provocó altos niveles de ansiedad (Vertiz-Osores et al., 2020). Frente a ello, después del levantamiento de las cuarentenas, muchos de los estudiantes prefirieron regresar a casa, tras la suspensión de las clases presenciales, retomándolas luego mediante las plataformas virtuales (Guevara Gómez et al., 2021; Wang et al., 2020).

Frente a esa nueva realidad, muchas universidades implementaron las clases remotas, sostenidas por el soporte de internet y las nuevas TICs, creándose un nuevo concepto educativo, la educación híbrida; una nueva configuración educativa, ante la creciente demanda escolar, sin considerar los diferentes roles que asumen los estudiantes, llegando a extremos de reducir las actividades colectivas a monótonas individuales y rutinarias (Caycho-Rodríguez et al., 2020; Cuesta, 2010; Lipovetsky, 2016; Rama, 2020).

Si bien es cierto, esta nueva adaptación generó cambios radicales, al respecto, los estudiantes mayores a los 40 años presentaron más ansiedad y estrés al estar frente a la pantalla, en comparación de los estudiantes más jóvenes (18 – 39 años) (Bruffaerts et al., 2018; Cao et al., 2020; de Oliveira Araújo et al., 2020).

Aunque vivir en zonas urbanas, contar con el apoyo económico de los familiares, estar bajo la protección de los padres y el soporte social de los amigos, han servido para afrontar tanto el estrés como la ansiedad, mientras que vivir en la zozobra de la salud de un familiar enfermo o allegado de COVID-19 generó estrés y un alto índice de ansiedad, más aún, si el estudiante es una persona de riesgo por co-morbilidades (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.) (Singhal, 2020; Wang & Zhao, 2020). En este sentido, estos últimos factores influyen de manera significativa para asumir una rutina educativa, porque además de afrontar la brecha digital generacional, tienen que afrontar un nuevo estilo de aprendizaje mediante los entornos virtuales, el uso de plataformas ZOOM, y/o Google meet, y el manejo de las herramientas digitales, exigen mayor concentración, además de producir molestia, causa desgaste mental (Zapata-Ospina et al., 2021).

Respecto al estrés, está relacionado con el aspecto fisiológico del organismo cuando existe una situación adversa que compromete un estado de ánimo o un evento amenazador (Selye, 1956). Por otro lado, se entiende al estrés como un procedimiento dinámico asociado al sistema inmunológico que provoca una serie de alteraciones en la salud de las personas (Seegerstrom & Miller, 2004). Lo que significa que incapacita mental y físicamente al estudiante en el rendimiento académico, tal como se ha corroborado en distintos estudios al analizarse los efectos negativos en la actitud y conducta humana (Murciano Hueso et al., 2022; Wang & Zhao, 2020).

En cuanto a la ansiedad, algunos autores la definieron como una situación normal, pero cuando se convierte en una condición crónica llega a ser patológica, un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), cuya característica es generar una tensión y preocupación en exceso que desencadena un descontrol emocional, difícil de manejar aun cuando se tenga estrategias de afrontamiento (Jones & Salathé, 2009; Prina et al., 2011; Quintero et al., 2017; Wong et al., 2007).

Pero frente a una pandemia como el COVID-19; la ansiedad se genera por diversos estresores que advierten al individuo acciones de alerta mediante emociones inmediata (ansiedad-estado) que, ante dificultades de aprendizaje, manejo de las TICs, evaluaciones online, cumplimiento de tareas, permanecer muchas horas del día frente a la pantalla para cumplir con el horario establecido, la interacción con los compañeros de clase, etc., experimentan cambios fisiológicos como tensiones, nerviosismo, preocupaciones, alteraciones, malhumor, que solo son calmados al encontrar una solución otorgada por los hermanos, hijos y/o nietos menores que dominan la informática (Rama, 2020; Ries et al., 2012; R. Vertiz-Osores et al., 2019). En el peor de los casos, cuando hay amenazas (ansiedad-rasgo) pueden sufrir cambios físicos como alteración del ritmo cardiaco, presión, respiración, asimismo decrece la función digestiva, generando así reacciones somáticas que ponen en peligro la salud (Abdoli et al., 2020; Han et al., 2020; Hixson et al., 2017; Spielberger, 1972; Zsido et al., 2020).

A muchos estudiantes mayores a los 40 años, se les complica volver a retomar una carrera universitaria, puesto que implica realizar distintos roles, como de padres y madres, soportes económicos de la familia, y en algunas circunstancias cuidadores de nietos, o de abuelos, aunque otros sobrepasan los 60 años, pero motivados a cumplir sus sueños emprenden tal desafío, que, al lograr titularse, se desempeñan como agentes motivadores en micro y pequeñas empresas familiares (Murciano Hueso et al., 2022). Sin embargo, con la crisis generada por la pandemia del COVID-19, muchos vieron trancos sus objetivos, esperando que pronto vuelva todo a la normalidad, pero con la prolongación y el cobro de víctimas mortales en todo el mundo, experimentaron estados de estrés, ansiedad y depresión (Odriozola-González et al., 2020).

En el Perú, después de decretarse el estado de emergencia sanitaria a nivel nacional por la pandemia COVID-19, el 16 de marzo de 2020, en el rubro de educación, tanto las escuelas como las universidades cerraron, dejando solo abiertos con un reducido control de concurrencia de público, algunos rubros económicos del país, como mercados de abastos, farmacias, restaurantes para *delivery* y otros establecimientos de productos de primera necesidad (Decreto Supremo 044-2020-PCM, 2020).

Ante esa realidad, las universidades abrieron sus plataformas virtuales, e invitaron a los estudiantes a una nueva modalidad de aprendizaje, lo que significó que 21% de los universitarios presentaran ansiedad y 38% estrés debido al confinamiento social y a la nueva adaptación educativa superior (Guevara Gómez et al., 2021; Manco-Chávez et al., 2020). Sin embargo, otro estudio demostró que 44,7% son mujeres y el 30,8% varones que presentaron estados de ansiedad y estrés, siendo uno de los causantes el encierro obligatorio, la incertidumbre económica, el miedo a las infecciones, el desafío de la educación a distancia y la falta de equipos de protección personal en el trabajo; generando así zozobra en la población y nuevos retos a los estudiantes (Caycho-Rodríguez et al., 2020).

De este modo, las acciones tomadas por las universidades peruanas fueron configurándose a estos nuevos cambios, aunque al inicio se observó la deserción de muchos estudiantes, en el mejor de los casos suspensión de un ciclo académico, ya sea por la necesidad laboral, o por la ausencia de calidad educativa (“en lo virtual, no se aprende nada”) (Huarcaya-Victoria, 2020). Una disyuntiva en la adaptación de aprendizaje y organización personal que fue sorteándose en el tiempo entre la familia, el trabajo y los estudios, que alteró los hábitos de aprendizaje de los estudiantes (Gozzer et al., 2020; Lozano-Vargas, 2020; Mejia et al., 2020).

Una realidad que no es ajena a los estudiantes de la universidad donde se ejecutó el estudio, del programa de formación de adultos que ofrece mayores coberturas para estudiar los fines de semana, organizándolos de manera remota mediante sus plataformas virtuales de manera sincrónica y asincrónica. Lo que significa efectividad en la oferta educativa y en la formación académica, una oportunidad de cambio, que en cierta manera es favorable para los estudiantes, pero al mismo tiempo requiere asumir desafíos en la interacción digital, para no perder el ciclo académico durante la pandemia del COVID-19. Por tanto, este estudio pretende determinar los niveles de ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el confinamiento del COVID-19.

Método

En el estudio se empleó el método hipotético deductivo, cuyo enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional de corte transversal, puesto que indaga la variable ansiedad y su relación con el estrés percibido por estudiantes del programa de formación de adultos en el contexto de la pandemia COVID-19 (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Se han considerado dos instrumentos, para el primer caso, se usó la escala de Ansiedad de Spielberger (Spielberger, 1972). Y para la variable Estrés, se utilizó un instrumento Gold estándar de Cabanach (Cabanach et al., 2010).

La población estuvo conformada por los estudiantes del programa de formación adultos (1240 estudiantes) de una universidad privada licenciada, para ello, solo se ha tomado uno de los campus de la ciudad de Lima. Se trabajó con una muestra de 270 estudiantes. El muestreo fue no probabilístico intencional, porque el investigador eligió la cantidad de muestra de acuerdo a un criterio conveniente para la investigación con un nivel de confianza de 95% con un margen de error de 5%. Se tomó como criterios de inclusión a estudiantes del programa de formación de adultos que aceptaron participar del estudio y como criterios de exclusión a estudiantes de otros programas académicos universitarios (Ñaupas Paitan et al., 2018; Sánchez et al., 2018).

Resultados

El estudio contó con la participación de 270 universitarios (Tabla 1) del programa de formación de adultos entre las edades de 25 a 60 años ($M = 24.1$; $DE = 7,3$), siendo el 55.6% varones y 44.4% mujeres en las tres carreras. Fue necesario agruparlos por carreras Administración (83 = 30.7%), Ingeniería civil (94 = 34.8%) e industrial (93 = 34.4%).

Tabla 1
Participantes del estudio

Participantes	Administración		Ingeniería Civil		Ingeniería Industrial		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mujeres	37	44.6%	42	44.7%	41	44.1%	120	44.4%
Varones	46	55.4%	52	55.3%	52	55.9%	150	55.6%
TOTAL	83	30.7%	94	34.8%	93	34.4%	270	100.0%

Las carreras de ingeniería son las que tienen mayor aceptación con el 69.3% (187 de 270 participantes); mientras que Administración correspondió al 30.7%; siendo en su mayoría estudiantes varones en las tres carreras seleccionadas.

Tabla 2
Frecuencia y porcentajes de la variable ansiedad

Nivel	n	%	Porcentaje acumulado
Sin ansiedad	51	19%	19%
Ansiedad leve	165	61%	80%
Ansioso	54	20%	100%
TOTAL	270	100%	

En la tabla 2, se muestra que los universitarios encuestados perciben que, bajo el contexto del COVID-19, tienen un nivel de ‘ansiedad leve’ en un 61%. Así mismo un 20% de ellos se encuentra en un nivel ‘ansioso’ y solo un 19% de ellos no presentó ansiedad. Quepa la probabilidad que este resultado refleje un cuadro de ansiedad camuflada por los encuestados, porque, aunque ligeramente, es mayor la proporción de estudiantes hacia la categoría ‘ansioso’ (20%) que aquellos ‘sin ansiedad’ (19%).

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

Niveles	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
	f	%	f	%
Sin ansiedad	73	27%	57	21%
Ansiedad leve	154	57%	124	46%
Ansioso	43	16%	89	33%
Total	270	100%	270	100%

En cuanto a las dimensiones de la variable ansiedad, se tuvo que en ‘ansiedad de estado’ el 57% de los universitarios evaluados se encontraron en el nivel ‘leve’; un 27% de ellos se clasificaron ‘sin ansiedad’ y, el 16% presentaron un nivel ‘ansioso’. En cuanto a la dimensión ‘ansiedad rasgo’, el 46% presentó ‘ansiedad leve’, 33% es ansioso y 21% no presentaron ansiedad en este componente.

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de la variable estrés

Nivel	n	%	Porcentaje acumulado
Sin estrés	8	3%	3%
Estrés regular	189	70%	73%
Estresado	73	27%	100%
TOTAL	270	100%	

Con respecto a la variable estrés, se pudo observar que el 70% presentaron un nivel de ‘estrés regular’; 27% manifestaron estar ‘estresados’ y solamente un 3% indicaron no presentar estrés. Ello evidencia que el estrés tiene una tendencia marcada hacia un nivel de afectación a los estudiantes evaluados, situación que es correspondiente a la realidad observada.

Tabla 5

Frecuencia y porcentajes de las dimensiones de la variable estrés.

Niveles	Cansancio emocional		Despersonalización		Realización personal	
	f	%	f	%	F	%
Bajo estrés	62	22.9%	15	5.7%	10	2.9%
Estrés regular	92	34.3%	185	68.6%	230	85.7%
Alto Estrés	116	42.9%	70	25.7%	30	11.4%
Total	270	100.0%	270	100.0%	270	100.0%

Respecto a las dimensiones de la variable estrés, en la dimensión ‘cansancio emocional’ el 42.9% de los estudiantes universitarios manifestaron ser afectados con ‘alto estrés’; el 34.3% con estrés regular y 22.9% con bajo estrés. En la dimensión ‘despersonalización’ se tuvo un 68.6% de los encuestados con un ‘estrés regular’, 25.7% presentaron ‘alto estrés’ y 5.7% presentaron un nivel de ‘estrés bajo’. En cuanto a la tercera dimensión el 85.7% de los encuestados presentaron un nivel de ‘estrés regular’; un 11.4% presentaron un nivel de ‘estrés alto’ y sólo un 2.9% presentaron un nivel de ‘estrés bajo’.

Tabla 6

Relación entre ansiedad y estrés

Rho de Spearman	Estrés		
	Coefficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N
Variable: Ansiedad	,763**	,000	270
D1: Ansiedad estado	,758**	,000	270
D2: Ansiedad rasgo	,670**	,000	270

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

Después de aplicar el estadístico de Rho de Spearman, se observó un contraste significativo, lo que brindó evidencia para señalar que hay una relación entre la ‘ansiedad’ y el ‘estrés’ en este grupo humano, siendo notorio que el coeficiente de correlación señaló una relación directa y de nivel fuerte ($p = 0.000$; $r = 0.763$) (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), interpretándose que, a mayor ansiedad, entonces es mayor el estrés en estas personas. Por otra parte, la relación entre la dimensión ‘ansiedad estado’ y la variable ‘estrés’ mostró una correlación significativa, directa y fuerte ($p = 0.000$; $r = 0.758$) acorde con la clasificación de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), señalándose que a mayor ‘ansiedad estado’, se incrementan los niveles de estrés.

Por último, en cuanto a la relación entre la dimensión ‘ansiedad rasgo’ y la variable ‘estrés’, se vio que tuvieron una correlación significativa, directa, aunque de nivel moderada ($p = 0.000$; $r = 0.670$) de acuerdo con la clasificación de los mismos autores -antes mencionados-, interpretándose que a mayor ‘ansiedad rasgo’, entonces mayor será el nivel de estrés en estas personas.

Discusión

Para el cumplimiento de los objetivos de este estudio, se determinaron los niveles de ansiedad y estrés de los estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad privada en el confinamiento del COVID-19, evidenciándose la relación significativa entre ambas variables, coincidiendo que el incremento de casos de COVID-19 genera gran impacto en la salud mental de los estudiantes y, por ende, más ansiedad, estrés e incluso depresión (Ahn et al., 2020; Caycho-Rodríguez et al., 2020; Huarcaya-Victoria, 2020; Manco-Chávez et al., 2020).

Ahora bien, el confinamiento sanitario en el Perú, además de afectar la rutina de la presencialidad educativa, modificó los estilos de aprendizaje, sumándose a la nueva concepción de la educación híbrida, basada en los dos momentos: sincrónico y asincrónico. Causó zozobra en los espacios académicos de las universidades; adoptándose para ello, una nueva modalidad: la virtualidad educativa mediante el soporte de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) y los entornos virtuales (Rama, 2020; J. Vertiz-Osores et al., 2020; Wang & Zhao, 2020).

En cuanto al análisis de la dimensión ‘ansiedad estado’ con la variable ‘estrés’ muestra una correlación significativa, directa y fuerte ($p = 0.000$; $r = 0.758$) señalándose que a mayor ansiedad estado, se incrementan los niveles de estrés. La ansiedad que se genera por diversos estresores que dificultan el aprendizaje, y por tanto, el organismo sufre cambios fisiológicos como las tensiones, nerviosismo, preocupaciones, malhumor y alteraciones ante una necesidad no satisfecha y ve condicionada a cumplirla obligatoriamente (Abdoli et al., 2020; Han et al., 2020; Hixson et al., 2017; Spielberger, 1972; Zsido et al., 2020). No obstante, en el caso de los estudios de formación adultos, el hecho de iniciar una carrera universitaria, exige de por sí, mayor esfuerzo, puesto que sus funciones, ya sea en el hogar como en el trabajo, produce una dependencia natural de sobrevivencia; y asumir un nuevo reto en este contexto de pandemia.

Por otra parte, exige adquirir nuevos aprendizajes para el manejo de los entornos virtuales, herramientas y dispositivos digitales y, que al no estar preparados, rompe el estado de confort, llegando -en el mejor de los casos- a migrar al dominio de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), así como también, a una frustración que, si bien, no tiene el soporte oportuno, desmotivaría por completo el proceso de la formación académica universitaria (Isaza Valencia, 2016). Razón por la cual, el compromiso de la Universidad cumple un rol fundamental, el solo para proporcionar estrategias de soporte técnico de estudiantes de las carreras de ingeniería de sistemas, mediante una atención personalizada o en su efecto una vez al mes, por lo menos para los primeros ciclos es un apoyo institucional.

Si bien es cierto, la universidad en su currículo académico contempla el curso de computación e información, pero ello no es suficiente para llenar las expectativas de los estudiantes adultos y el alcance técnico ante el exponencial avance de las nuevas tecnologías en la actualidad (Rama, 2020; UNESCO, 2020; J. Vertiz-Osores et al., 2020).

En cuanto, al análisis del resultado de la dimensión ‘ansiedad rasgo’ y la variable ‘estrés’ se evidenció una correlación significativa directa moderada ($p = 0.000$; $r = 0.670$), señalándose que a mayor ‘ansiedad rasgo’ mayor será el nivel de ‘estrés’ en los estudiantes. A diferencia, de la ‘ansiedad estado’, este tipo de ansiedad es más agresiva, implica amenazas en la salud mental y física de las personas, manifestándose en alteraciones de hipertensión, presión arterial y dificultades respiratorias, aparte de los trastornos emocionales; y ello se debe a las reacciones que el mismo organismo somatiza ante algo que no encuentra solución (Knowles, et al., 2020; Leal et al., 2017; Spielberger, 1972).

Frente a ello, la necesidad de promover estrategias para brindar soporte psicológico es fundamental. Más aún, en una crisis generada por el COVID-19, en un país como el Perú, ha sido difícil, y no solo por tener sistemas segmentados como el gubernamental, administrativo, sanitario y educativo, sino también sucumbe la informalidad y la corrupción en todos los aspectos (Quiroz, 2013).

Por tanto, frente a esta realidad, la universidad debe implementar una política educativa interna, que brinde todas las facilidades para la atención psicológica a sus estudiantes, garantizando un monitoreo a los casos más frecuentes como los producidos por la violencia familiar, y/o otros factores de orden traumático, además debe garantizar profesionales con experiencia trabajo social y derecho, de ser así, asistir con programas sociales, además de la orientación jurídica.

En este sentido, la implementación de experiencias curriculares como ‘Tutoría’ que no solo sea un curso para cubrir las horas de dictado, sino un curso que responda a las exigencias de las necesidades de la salud mental de los estudiantes, como parte constitutiva en la formación académica, tal como se puede evidenciar en países como España, Italia, Colombia y Brasil en América Latina que desde la infancia lo vienen trabajando (Bacigalupe et al., 2020; Faya Barrios, et al., 2021; Fraguas et al., 2021; Sánchez Casado, et al., 2021; Uribe-Restrepo et al., 2021; Zapata-Ospina et al., 2021).

Por otra parte, aunque es difícil controlar el estrés cuando hay sobrecarga emocional, el organismo reacciona ante las situaciones adversas y compromete los estados de ánimo a un evento amenazador, hasta el punto de incapacitar mental y físicamente a los estudiantes en el rendimiento académico. Por tanto, se pudo percibir que los universitarios del programa de adultos, tuvieron estrategias de afrontamiento, por parte de la familia como también de los docentes, pero aún falta por hacer, y se vuelve a incidir, es necesario preparar a los docentes, que lo importante no es solo ofrecer contenidos cognitivos, sino también orientación vocacional, cimentando siempre los valores éticos, sociales, religiosos y morales, de esa manera crear un espacio de interacción de escucha, que mediante el ejercicio de la docente, la presencialidad de la universidad sea la que pionera desde la modalidad virtual de los aprendizajes en la formación académica y humana de los estudiantes del programa de adultos, formarlos para la vida (Jones & Salathé, 2009; Prina et al., 2011; Quintero et al., 2017; Valle Aparicio, 2014; Wong et al., 2007).

No todo lo que trajo la pandemia COVID-19 ha sido negativo para los estudiantes, esta nueva adaptabilidad académica, en cierto modo, exigió mayor empeño de los estudios, motivación que surgió ante la necesidad de superación, no dejarse vencer por las circunstancias fue la detonante para iniciar un nuevo estilo de aprendizaje (Wang et al., 2020). Los temores al fracaso fueron superados por las estrategias de los docentes, que cumplieron un rol importante para brindar soporte a cada uno de los estudiantes, ofreciendo alternativas de la organización del tiempo entre la familia, el trabajo y los estudios (Gozzer et al., 2020; Lozano-Vargas, 2020; Mejia et al., 2020).

Por último, pese a la declaración del estado de emergencia en el Perú, el 16 de marzo de 2020, las nuevas plataformas virtuales como el ZOOM y Google Meet se abrieron para otorgar una nueva experiencia educativa en el país. Lo que significó un reto, puesto que no se estaba preparado para tal efecto e impacto mundial, fue una experiencia, no solo para tomarla en cuenta en la historia, sino para adaptarse a nuevos estilos de vida del ser humano.

Conclusión

Se evidenció que en la medida que la ‘ansiedad’ se incrementa, el ‘estrés’ también lo hace con la misma sinergia en los estudiantes del programa de Formación de Adultos, demostrándose que pasa lo mismo entre las dimensiones ‘ansiedad estado’ y ‘ansiedad rasgo’ y la variable estrés. Determinándose también que hubo una tendencia mayoritaria hacia la ansiedad y el estrés en este periodo de restricciones sanitarias por la pandemia del COVID-19.

Se sugiere ampliar el estudio en entornos similares, donde se muestre indicios que los estudiantes adopten reacciones frente a determinadas condiciones de presión académica en el mismo contexto del COVID-19. Esto servirá para explicar mejor los comportamientos, de tal forma que puedan proponerse mejores estrategias de afrontamiento desde las entidades educativas, de manera transversal en los planes curriculares vigentes. adecuada.

Referencias

Abdoli, N., Farnia, V., Salemi, S., Davarinejad, O., Ahmadi Jouybari, T., Khanegi, M., Alikhani, M., & Behrouz, B. (2020). Reliability and Validity of Persian Version of State-Trait Anxiety Inventory Among High School Students. *East Asian Archives of Psychiatry* 30(2), 44–47. <https://doi.org/10.12809/eaap1870>

- Ahn, D. G., Shin, H. J., Kim, M. H., Lee, S., Kim, H. S., Myoung, J., Kim, B. T., & 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>
- Bacigalupe, A., Cabezas, A., Bueno, M. B., & Martín, U. (2020). El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*, 34, 61–67. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2020.06.013>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2017.07.044>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (a-cea). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51–64. www.usc.es/suips
- 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 Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112934>
- Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., Ventura-León, J., Carbajal-León, C., Noé-Grijalva, M., Gallegos, M., Reyes-Bossio, M., & Vivanco-Vidal, A. (2020). Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de ciencias de la salud. *Ansiedad y Estrés*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2020.08.001>
- Cuesta, A. (2010). *La gestión del talento humano y del conocimiento*. Ediciones ECOE. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342013000100012
- de Oliveira Araújo, F., Abrantes de Lima, L. S., Martins Cidade, P. I., Bezerra Nobre, C., & Rolim Neto, M. (2020). Impact Of Sars-Cov-2 And Its Reverberation In Global Higher Education And Mental Health. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112977>
- Decreto Supremo 044-2020-PCM. (2020). *Decreto Supremo N° 044-2020-PCM - Gobierno del Perú*. <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/460472-044-2020-pcm>

- Faya Barrios, M., & Graell Berna, M. (2021). La atención a la salud mental de la infancia y adolescencia en España. Un camino recorrido y un largo camino aún por recorrer. *Anales de Pediatría*, 94(1), 1–3.
<https://doi.org/10.1016/J.ANPEDI.2020.11.015>
- Fraguas, D., Zarco, J., Balanzá-Martínez, V., Blázquez García, J. F., Borràs Murcia, C., Cabrera, A., Carretero, J., Crespo, A., Díaz-Marsá, M., Gasul, V., González, M. A., Grande, I., Muela, C., de las Heras Liñero, E., Mayoral, F., Morales Cano, G., Pagés-Lluyot, J. R., Romo, J., Serrano Marín, B., ... Arango, C. (2021). La humanización en los planes de salud mental en España. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. <https://doi.org/10.1016/J.RPSM.2021.08.003>
- Gozzer, E., Canchihuamán, F., Espinoza, R., Gozzer, E., Canchihuamán, F., & Espinoza, R. (2020). COVID-19 y la necesidad de actuar para mejorar las capacidades del Perú frente a las pandemias. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 371–373.
<https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.5410>
- Guevara Gómez, E. H., Huarichi Quintanilla, A. L., Lozano Zanelly, A. G., & Vertiz Osore, J. J. (2021). Gestión del cambio en organizaciones educativas pospandemia. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(93), 178–191.
<https://doi.org/10.52080/RVG93.13>
- Han, Y., Fan, J., Wang, X., Xia, J., Liu, X., Zhou, H., Zhang, Y., & Zhu, X. (2020). Factor Structure and Gender Invariance of Chinese Version State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) in University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02228>
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212.
<https://doi.org/10.3201/EID1007.030703>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología De La Investigación : Las Rutas Cuantitativa, cualitativa y mixta* (Mc GraHill (ed.) México.

- Hixson, K., Allen, A., Williams, A., & Valovich Mcleod, T. (2017). Is State Anxiety, Trait Anxiety, or Anxiety Sensitivity a Clinical Predictor of Symptoms in those presenting with mild traumatic Brain injury of conclusion? *Journal of Sport Rehabilitation*, 29, 622–627.
- Huarcaya-Victoria, D. J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.5419>
- Isaza Valencia, L. (2016). El adulto en los programas de pregrado: un reto para las instituciones de educación superior. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad*, 4(1), 21–30. <https://doi.org/10.22209/rhs.v4n1a05>
- Jones, J. H., & Salathé, M. (2009). Early Assessment of Anxiety and Behavioral Response to Novel Swine-Origin Influenza A(H1N1). *PLOS ONE*, 4(12), e8032. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0008032>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., 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. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101928>
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(3), 147–157. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044>
- Lipovetsky, G. (2016). *De la ligereza* (3era ed.). Anagrama.
- Lozano-Vargas, 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. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51–56. <https://doi.org/10.20453/RNP.V83I1.3687>
- Malik, Y. S., Sircar, S., Bhat, S., Sharun, K., Dhama, K., Dadar, M., Tiwari, R., & Chaicumpa, W. (2020). Emerging novel coronavirus (2019-nCoV)-current scenario, evolutionary perspective based on genome analysis and recent developments. *The Veterinary Quarterly*, 40(1), 68–76. <https://doi.org/10.1080/01652176.2020.1727993>

- Manco-Chávez, J., Uribe-Hernández, Y., Buendia-Aparcana, R., Vertiz-Osores, J., Isla Alcoser, S., & Rengifo-Lozano, R. (2020). Integration of ICTS and Digital Skills in times of the pandemic COVID-19. *International Journal of Higher Education*, 9(9), 11–20. <https://doi.org/10.1016/J.MEEGID.2020.104327>
- Mejia, C., Rodriguez-Alaracón, J., Garay-Rios, L., Enriquez-Anco, M., Huaytan-Rojas, K., Huancahuari-Ñañacc, H., & Julca-Gonzales. (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), e698E. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97219&id2=>
- Murciano Hueso, A., Martín García, A. V., & Torrijos Fincias, P. (2022). Revisión sistemática de aceptación de la tecnología digital en personas mayores. Perspectiva de los modelos TAM. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. <https://doi.org/10.1016/J.REGG.2022.01.004>
- Ñaupas Paitan, H., Valdivia Dueñas, M., Palacios Vilela, J., & Delgado Romero, H. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruetia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.113108>
- Prina, A. M., Ferri, C. P., Guerra, M., Brayne, C., & Prince, M. (2011). Prevalence of anxiety and its correlates among older adults in Latin America, India and China: cross-cultural study. *The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science*, 199(6), 485–491. <https://doi.org/10.1192/BJP.BP.110.083915>
- Quintero, A., Yasnó, D. A., Riveros, O. L., Castillo, J., & Borrález, B. A. (2017). Ansiedad en el paciente prequirúrgico: un problema que nos afecta a todos. *Rev Colomb Cir*, 32(1), 115–120.
- Quiroz, A. (2013). La historia de la corrupción en el Perú. *Editorial Instituto de Estudios Peruanos*. Lima.

- Rama, C. (2020). *La nueva educación híbrida*. (ed.); 1era ed. Unión de Universidades de América Latina y el Caribe.
- Resource-Coronavirus-Center. (2022). *COVID-19 Map - Johns Hopkins*. University Johns Hopkins. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
- Ries, F., Vázquez, C. C., del Carmen Campos Mesa, M., & Andrés, O. D. C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(2), 9–16. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000200002>
- Sánchez Casado, J., & Benítez Sánchez, E. I. (2021). Estudio de la salud mental en estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2133>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. In *Universidad Ricardo Palma*. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- Seegerstrom, 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. (McGraw-Hill (ed.)). McGraw-Hill. https://journals.lww.com/jbjsjournal/Citation/1957/39020/The_Stress_of_Life___Hans_Selye,_M_D__New_York,.34.aspx
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/PCN.12988>
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286. <https://doi.org/10.1007/S12098-020-03263-6>
- Spielberger, C. D. (1972). Current Trends in Theory and Research on Anxiety. *Anxiety*, 3–19. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-657401-2.50008-3>
- UNESCO. (2020). Hacia el acceso universal a la educación superior: tendencias internacionales. In UNESCO (Ed.), *organización de las Naciones Unidas* (1era ed.). <https://pixabay.com/images/id-1866532/>.

- Uribe-Restrepo, J. M., Gómez-Ayala, M. C., Rosas-Romero, J. C., Cubillos, L., Cepeda, M., & Gómez-Restrepo, C. (2021). Salud Mental Global y el Proyecto DIADA. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50, 14–22.
<https://doi.org/10.1016/J.RCP.2020.12.002>
- Valle Aparicio, J. E. (2014). Educación permanente: los programas universitarios para mayores en España como respuesta a una nueva realidad social. *Revista de La Educacion Superior*, 43(171), 117–138.
<https://doi.org/10.1016/j.resu.2015.03.003>
- Vertiz-Osores, J., Cucho, R. R., Vértiz-Osores, R. I., Vilchez- Ochoa, G. L., & Angulo-Romero, A. (2020). Virtual university education in the context of the health emergency due to COVID-19: Challenges in the evaluation processes. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(1), 467–477.
<https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V12I1.201027>
- Vertiz-Osores, R., Pérez-Saavedra, S., Faustino-Sánchez, M., Vértiz-Osores, J. J., & Alain, L. (2019). Tecnología de la Información y Comunicación en estudiantes del nivel primario en el marco de la educación inclusiva en un Centro de Educación Especial. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 146–164.
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/266/628>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the Coronavirus Disease- 2019 (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17051729>
- Wang, & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01168>
- Wong, T. W., Gao, Y., & Tam, W. W. S. (2007). Anxiety among university students during the SARS epidemic in Hong Kong. *Stress and Health*, 23(1), 31.
<https://doi.org/10.1002/SMI.1116>

- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana De Psiquiatria*, 50(3), 199. <https://doi.org/10.1016/J.RCP.2021.04.007>
- Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2020). Development of the short version of the spielberger state—trait anxiety. *Psychiatry Research*, 291, 1–38. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que no existe sea directa o indirectamente algún tipo de tipo de conflicto de intereses, personales, académicos y/o financieros, para la publicación de este estudio.