

EFFECTOS DEL CONFINAMIENTO SOCIAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA (ANSIEDAD)

Andrés Jiménez Fernández

Edgardo Trujillo Gutiérrez

Ana maría Rodríguez

Asesores

Prof. Harold Serrano Castro

Prof. Greys Castro Melo

Universidad cooperativa de Colombia

Facultad de psicología

SANTA MARTA , MAGDALENA.



Tabla de contenido

Titulo.....	6
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	10
Pregunta de investigación.....	23
Justificación.....	24
Objetivos.....	25
Objetivos específicos.....	25
Marco referencial.....	25
Marco teórico.....	34
Marco conceptual.....	37
Metodología.....	40
Población.....	41
Procedimiento.....	41
Resultados.....	43
Discusiones y Conclusión.....	53
Índice de ilustraciones.....	3

Referencias 55

Índice de ilustraciones

Índice de tablas

<u>Tabla 1 Edad del participante</u>	<u>39</u>
<u>Tabla 2 Puntuación total</u>	<u>40</u>
<u>Tabla 3 Ansiedad leve por genero</u>	<u>41</u>
<u>Tabla 4 Ansiedad Moderada por genero</u>	<u>42</u>
<u>Tabla 5 Ansiedad Grave por Genero</u>	<u>43</u>
<u>Tabla 6 Ansiedad leve por edades</u>	<u>44</u>
<u>Tabla 7 Ansiedad moderada por edades</u>	<u>45</u>
<u>Tabla 8 Ansiedad grave por edades</u>	<u>46</u>
<u>Tabla 9 ¿Últimamente me he sentido Incapaz de relajarme?</u>	<u>47</u>
<u>Tabla 10 ¿Últimamente me he sentido con miedo a perder el control?</u>	<u>47</u>
<u>Tabla 11 ¿Últimamente me he sentido con miedo?</u>	<u>48</u>

Indice de graficas

<u>Grafica 1 Edades de los participantes</u>	39
<u>Grafica 2 Puntuación total</u>	40
<u>Grafica 3 Ansiedad Leve por Género</u>	41
<u>Grafica 4 Ansiedad Moderada por Género</u>	42
<u>Grafica 5 Ansiedad Grave por Genero</u>	43
<u>Grafica 6 Ansiedad Leve por Edades</u>	44
<u>Grafica 7 Ansiedad Moderada por Edades</u>	45
<u>Grafica 8 Ansiedad Grave por Edad</u>	46

Titulo

Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta
(ansiedad)

Resumen

Teniendo en cuenta la problemática que acosa en la actualidad a la población actual por parte del COVID 19 y el confinamiento que fueron ejercido por las alcaldías locales y gobierno nacional , es posible observa casos de ansiedad en los jóvenes universitarios ; por ello en este trabajo se encuentran los resultados de la aplicación de inventario de Aron Beck de ansiedad en jóvenes universitarios con edades entre 16 y 23 años de edad , el cual nos permitió tener diferentes vistas de niveles de ansiedad en jóvenes ; teniendo en cuenta la variable edad y genero

Palabras clave : ansiedad , jóvenes , cuarentena , covid , confinamiento

Abstract

Taking into account the problems that currently beset the current population by COVID 19 and the confinement that were exercised by the local mayors and the national government, it is possible to observe cases of anxiety in young university students; For this reason, in this work we find the results of the application of the Aron Beck inventory of anxiety in university students aged between 16 and 23 years old, which allowed us to have different views of anxiety levels in young people; taking into account the variable age and gender

Keywords: anxiety, young, quarantine, covid, confinement

|

Introducción

La presente investigación se refiere al tema de los Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de Santa Marta (ansiedad), como la cuarentena por el COVID-19 ha afectado a los jóvenes universitarios. Para analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas. Dicho por Spielberger en 1980), que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo del exterior, produciendo cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Según (Papalia 1994) define la ansiedad como un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de prejuicio, inseguridad y rigidez que surgen como consecuencia de que el sujeto anticipa una amenaza real o imaginaria. La investigación de esta problemática se realizó por el interés académico de conocer el impacto del confinamiento social en jóvenes universitarios, dado que ha sido un tema de mucho diálogo en estos últimos meses y las afectaciones se han venido presentando desde que comenzó a mediados del mes de marzo.

El tipo de estudio posee un enfoque de investigación tipo cualitativo bajo un diseño de investigación no experimental tipo transeccional y descriptivo porque se pretende describir la afectación de la variable ansiedad en el confinamiento social. Según Hernández Sampieri, (2014), los estudios descriptivos buscan exponer el evento estudiado haciendo una enumeración detallada de sus características de modo tal que los resultados se puedan obtener, dos niveles de análisis dependiendo del fenómeno y el propósito del investigador, el tipo de investigación no experimental, Para el análisis del presente estudio se dispuso de 58 estudiantes de las universidades de la ciudad de Santa Marta, Será una muestra no probabilística, seleccionado de jóvenes con edades comprendidas entre 16 y 23 años de

edad , aplicando el inventario de ansiedad de Aron Beck, que se compone por 21 ítems, que describen diversos síntomas de ansiedad.

Para el desarrollo de la investigación se Plantearon 3 momentos: 1) El inventario de ansiedad será dado a los participantes mediante vía web, donde se le dará un link de ingreso donde ellos llenaran con sus datos personales. 2) al iniciar habrá un párrafo introductorio explicando el instrumento y como se debe responder correctamente. 3) se recogerán los resultados mediante cada persona vaya respondiendo individualmente.

Los objetivos de la investigación fueron estos:

Describir los efectos en los jóvenes universitarios por el confinamiento social en santa marta

Identificar la afectación en los jóvenes por efectos del confinamiento en la salud mental

Caracterizar los efectos emergentes en los jóvenes por el confinamiento

Contrastar elementos teóricos con los datos obtenidos

Planteamiento del problema

Recientemente, el 12 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud de Wuhan, en la República Popular de China, hizo público un reporte de 27 casos humanos quienes cursaron con una neumonía viral, de los cuales 7 pacientes se encontraban en condiciones críticas 2, la cual tenía como etiología un nuevo patógeno humano con alta capacidad zoonótica, conocido provisionalmente como Coronavirus novel 2019 (2019-nCoV), y unas semanas después como Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19). (Rodríguez-Morales, et al .,2020)

La epidemia de estas infecciones emergentes está influenciada por numerosos factores como el cambio climático, los niveles de urbanización, número de viajes aéreos, condiciones socioeconómicas de cada población, entre otros factores. En el caso del COVID-19, preocupó especialmente el hecho de que la ciudad de Wuhan, en la provincia de Hubei, la cual tiene cerca de 11 millones de habitantes, posee uno de los aeropuertos internacionales más grandes de China, con conexiones aéreas directas con gran parte de las principales ciudades del mundo, en el caso de América Latina, con conexiones a través de Estados Unidos, hacia ciudad de México, Sao Paulo y Bogotá, facilitando la propagación de estos virus 3,13. A la fecha, 18 de marzo de 2020, el número total de casos registrados en el mundo es de 214 010, de los cuales, China aporta 81 102 casos (37,89%), y el restante de 132 908 casos (62,11%) en los demás países, donde destacan Italia, con 35 713 casos (16,89%), Irán con 17 361 casos (8,11%) 15 y España con 11 309 casos (6,49%). El número de muertos a la fecha es de 8727, lo cual establece, una letalidad de 4,08%). (Rodríguez-Morales, et al .,2020)

En la actual situación global debido al brote del COVID 19 que se ha venido presentando en los últimos meses y por las medidas tomadas por cada gobierno por mitigar los contagiados en sus territorios , sean tomado la medidas como aislamiento, cuarentena y distanciamiento; como lo muestra la organización mundial de la salud en su página (OMS, 2020).La mayoría de las personas ya están expuestas a esta situación , aumentando los niveles de estrés, ansiedad . Son varios los factores que se pueden relacionar con manifestaciones depresivas y ansiosas en las personas que se encuentran en cuarentena por una pandemia. (Ramírez-Ortiz, Et al, 2020)

Lo cual ha presentado cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes, esto puede tener afectaciones en los jóvenes en la actualidad, al La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años pero también constituye una etapa de riesgos considerables donde el contexto social puede tener una influencia determinante, Un contexto, el del encierro por la crisis sanitaria a causa del coronavirus, que no se ha vuelto precisamente favorable. (XLSemanal, 2020).

Un estudio reciente en las ciudades de Wuhan y Huangshi, en la provincia de Hubei. Se entrevistó a 2,330 menores escolarizados y preadolescentes: encontraron que uno de cada cinco niños que permaneció en cuarentena o confinamiento obligatorio presentó síntomas de depresión y ansiedad. Durante el brote de covid-19 se redujeron las actividades al aire libre y la interacción social, factores que pudieron haber contribuido al alza de los síntomas depresivos en los niños. Por otra parte, el estudio encontró que el 18.9% de los estudiantes entrevistados experimentaron síntomas de ansiedad, esta cifra fue mucho mayor

a diferencia de su prevalencia en otras investigaciones, advirtieron los profesionales de la salud en el estudio publicado en la revista JMA Pediatrics. (De la Torre, 2020) ,

Uno de los primeros estudios sobre el impacto psicológico del coronavirus. Portinari (2020) encontró, de 1.210 encuestados en 194 provincias de China, de los que 344 eran jóvenes de 12 a 21 años, desveló que el 53,8% de los encuestados consideraba el impacto psicológico del brote como moderado o severo, un 16,5% señaló síntomas depresivos moderados a severos y un 28,8%, síntomas de ansiedad moderada a severa, donde el principal síntoma fue el miedo (75,2% de los encuestados).

En otro lado del mundo , pasando por Europa encontramos el proyecto de investigación, que consta de tres encuestas a ciudadanos de España, Italia y el Reino Unido distribuidas en tres semanas consecutivas, entre el 24 de abril y el 17 de mayo, tiene como objetivo evaluar los cambios de comportamiento de la población vinculados al estrés y al trauma en el marco de la pandemia y analizar la opinión de los ciudadanos sobre la comunicación y la respuesta que está dando el gobierno ante la crisis .El análisis de estos datos junto con otros como el tipo de vivienda , condiciones de vida ,situación laboral, ingresos del hogar o ahorros, ha permitido a los investigadores obtener un indicador general del estado mental de los ciudadanos. Los resultados revelan que la salud mental del 46% de los españoles está en riesgo. En el caso de Italia y el Reino Unido, es un 42% y un 41% de su población, respectivamente. (universitat oberta de Catalunya , 2020)

En valencia europa se realizo Un estudio de la Generalitat indica que los menores de 30 años cargan con el mayor peso emocional de la cuarentena y sufren los mayores picos de tristeza.

Los menores 30 años y especialmente los jóvenes de entre 18 y 20 son los que dicen estar sufriendo mayores índices de estrés, ansiedad y tristeza durante el confinamiento. También son los que más abusan de las tecnologías y quienes más impacientes se muestran respecto al fin de la cuarentena. Así lo recoge la tercera oleada de la encuesta sobre el impacto de la Covid-19 realizada por un grupo de expertos en big-data que dirige la ingeniera alicantina Núria Oliver, alta comisionada de la Inteligencia Artificial de la Generalitat.

El estudio señala que el confinamiento ha incrementado los niveles de estrés del 52 % de mujeres menores de 20 años y del 44 % de entre 21 y 29 años; mientras que en el caso de los hombres este porcentaje es del 41 % de menores de 20 y del 30 % en los de 21 a 29 años. Por lo que respecta a la ansiedad, la sufren el 49,3 % de las mujeres de 21 a 29 años y el 32,85 % de los hombres de esa edad. La afección por tristeza tiene un pico pronunciado en las mujeres de 21 a 29 años (30 %), mientras que en el caso de los hombres, los más afectados son de nuevo los menores de 20, el 22,3 %.

Son datos sorprendentes», según Miguel Perelló del Río, psicólogo clínico del Centro de Aplicaciones Psicológicas de València y experto en adicciones. Tal como explica Perelló, el confinamiento está afectando a la socialización de las personas -«hablamos más con la gente, pero no nos relacionamos», subraya-, y esto es especialmente notable en los más jóvenes. «Para ellos la socialización es muy importante y su referente social no son sus familias sino sus semejantes, los otros jóvenes con los que ahora no pueden relacionarse - (Perelló-) La población adulta no tiene tanto este problema porque para ella la referencia social es la pareja o la familia, con la que sí pueden convivir»(.contreras/j.ferrer /valència | Comunitat Valenciana)

Ahora pasamos a America latina, Wezum, el observatorio de la Juventud de Scholas, hizo un relevamiento a más de 2.600 jóvenes de 137 ciudades del mundo donde constató los altos valores de sensaciones de soledad, inquietud y tristeza en el marco del confinamiento.

El reporte tenía como objetivo principal medir el impacto en la salud emocional de los adolescentes en tiempos de aislamiento por la pandemia del coronavirus (EFE)

La Universidad Complutense de Madrid, en España, hizo un relevamiento con foco en la salud mental de la población durante el confinamiento. Sus conclusiones se asemejan a los resultados del relevamiento de un grupo de científicos de la facultad de Psicología de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), en Argentina. Los indicadores de ambas entidades comulgan: los jóvenes entre 18 y 39 años experimentan mayor nivel de ansiedad, depresión y estrés en el encierro que el resto de los rangos etarios.

Scholas, la organización internacional de derecho pontificio que integra una red de medio millón de instituciones y redes educativas de 190 países, interpretó estos datos. Reportó que el 69% de la población estudiantil mundial quedó afectada por la pandemia y, por añadidura, por la implementación de medidas preventivas de aislamiento social, establecidas con el propósito de contrarrestar los efectos del virus. En estos tiempos de cuarentena, la salud mental, emocional y física de la población juvenil despertó el alerta de organismos internacionales y asociaciones educativas.

En este marco, motorizó el Ciberencuentro Mundial de Jóvenes por el Coronavirus, del que se desprendió un estudio sobre la valoración de los estados de ánimo de los

estudiantes antes y después de cada encuentro semanal. La investigación la realizó el Comité Científico del Observatorio Wezum: según Scholas, el relevamiento ha despertado el interés del entorno académico y científico. “Es un exploratorio y descriptivo, de tipo longitudinal”, explicó la investigadora Ana Victoria Poenitz, doctora en psicología con orientación en neurociencias cognitivas aplicadas y líder del proyecto.

Se partió de un reporte con valores más altos de la media esperada en intensidad de emociones negativas como la sensación de soledad, nerviosismo y tristeza”, suscribe el documento enviado por el observatorio de la Juventud de Scholas. El estudio -2.600 jóvenes de 137 ciudades del mundo indagados en más de treinta encuentros virtuales- evidenció una disminución del 44,6% de la sensación de soledad, un 46,07% en la de inquietud, nerviosismo o intranquilidad, y un 69,09% en la intensidad de la tristeza. En paralelo, se evaluó un incremento del 43,04% en la autopercepción de la intensidad de la esperanza, del 53,35% en actitud prosocial -las ganas de hacer cosas por los demás- y del 68,46% en la sensación de alegría.

“El aprendizaje de las capacidades para experimentar emociones positivas, a partir del encuentro y el intercambio con otros jóvenes, funciona como un recurso necesario para el desarrollo del proceso resiliente en este particular período de crisis global”, aportó la investigadora. “El aislamiento social puede ser un factor de riesgo para la morbimortalidad. Las consecuencias negativas del aislamiento para la salud son particularmente fuertes en los sectores más vulnerables, fundamentalmente, en niños y jóvenes.

El reporte también analizó cuatro factores trascendentales en la construcción de una personalidad resiliente. Desde los encuentros virtuales con jóvenes italianos, españoles, colombianos y mexicanos, experimentaron una mejora del 18,52% en su autoestima, del 20,76% en su optimismo respecto del futuro, de un 37,68% en la posibilidad de hablar de sus propias emociones, y de un 8,52% en la seguridad en sus propias creencias. A su vez, se registró un incremento del 44,6% en la autopercepción de la capacidad reflexiva e introspectiva, otro de los factores de personalidad relevante de cara a la resiliencia. (ponetiz vistoria-infobae 18 -06-20).

colombia Desde antes del primer caso de COVID-19 en Colombia, todos los frentes gubernamentales y locales se concentraron en cómo responder a la pandemia. Día tras día, cada colombiano recibía recomendaciones sobre cómo prevenir el contagio, información que en muchos casos podría sonar exagerada, en especial la referente al distanciamiento físico obligatorio en una cultura caracterizada por la afectividad y la cercanía.

El 26 de marzo se decretó la cuarentena, y en ese mismo momento los profesionales de la salud mental empezaron a ejercer la vigilancia.

Esta nueva experiencia desencadenó en niños, adolescentes y adultos reacciones emocionales que variaban según sus circunstancias. Algunas personas sintieron un pequeño descanso de sus actividades académicas y/o laborales. Para otras empezaron o se agravaron las angustias presupuestales, y a medida que llegaba información sobre la gravedad de la crisis en otros países.

Otra parte de la población se preocupó ante todo por el riesgo de contagio y los muchos ajustes que tendrían que hacer en sus vidas; ellos fueron los primeros en mostrar síntomas de estrés, aburrimiento, nerviosismo e incluso tristeza.

En Colombia el promedio el 80% de las personas afirman haber sentido en lo que va corrido de estos 50 días, cuando inició la cuarentena, angustia, desazón, zozobra o preocupación, también en diferentes niveles,

Se realizó una encuesta a 1848 mayores de edad en distintas ciudades y zonas rurales de algunos centros poblados del país. Con datos recogidos entre el 24 y 28 de abril pasados, la encuesta halló que un 17 % de los consultados reportó tener un nivel alto de depresión; otro 17 %, un nivel medio de depresión, y un 51 % adicional, un nivel alto de ansiedad ante el avance de la pandemia, el presidente Duque anunció que la cuarentena se extendería hasta el 27 de abril; después la prorrogó hasta el 25 de mayo. En consecuencia, se agudizaron las afecciones a la salud mental de los colombianos. Esta situación activó las alarmas de psicólogos de todo el territorio, cuyo propósito era mitigar el aumento de la depresión y la ansiedad. En el año 2015 la Encuesta Nacional de Salud Mental había mostrado los siguientes resultados preocupantes: 3,9 % de los jóvenes entre 12 y 17 años reportaron más de siete síntomas de depresión; 4,3 % de este mismo grupo reportó más de cinco síntomas de ansiedad; 4,2 % de adultos entre 18 y 44 años reportó más de 7 síntomas de depresión;

12,3 % de este último grupo reportó entre 3 a 4 síntomas de ansiedad. Por otro lado, según el Boletín de Salud Mental de marzo del 2018, Colombia registraba una tasa de

intento de suicidio de 11,7 por 100.000 habitantes. Hay 8.798 casos reportados en el país; las tasas de incidencia más elevadas las tenían los departamentos de Vaupés (26,7 por cada 100.000 habitantes), Putumayo (19,5), Huila (18,4), Caldas (17,5), Risaralda (16,9), Quindío (16), Meta (14,4), Arauca (14) y Antioquia (13,9).

Las cifras anteriores -que además en apariencia habían aumentado en los años subsiguientes- justificaban planes de acción urgentes para responder a las implicaciones emocionales de la llegada de la COVID-19.

Según el DANE Colombia tiene 48.258.494 habitantes entre los cuales por supuesto existen diferencias ideográficas. Pero en estos últimos meses -y ante las situaciones que ha traído el confinamiento- se han compartido emociones similares en cada hogar. Es un hecho que constatan los síntomas relacionados con la salud mental. (Ana Marcela Uribe mayo 18, 2020)

A nivel de todas ciudad en Colombia se realizó un estudio donde el Ámbito geográfico: era las zonas urbana de las ciudades de: Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla, Santa Marta, Cartagena, Bucaramanga, Cúcuta, Ibagué, Pereira, Manizales, Villavicencio y Pasto, así como la zona rural (centros poblados) del país. Donde el tamaño de la muestra: 1.848 encuestas: 1.537 en la zona urbana y 311 en la zona rural (centros poblados).su Fecha de recolección: del 24 al 28 de abril de 2020. Margen de error: 4,9% con una confiabilidad del 95%, para frecuencias observadas de mínimo 20%.Un estudio desarrollado en Cúcuta y otras ciudades, reveló que el 48% de la población está angustiada. Ansiedad, miedo, estrés, rabia, tensión, tristeza o por el contrario tranquilidad son algunas de las distintas emociones que puede generar este confinamiento y la crisis económica por la pandemia de la COVID-19.

la Fundación CreSer y Cifras y Conceptos S.A. publicaron el estudio ‘Ansiedad y depresión en el confinamiento: una lectura de la situación en Colombia’ en el cual evaluaron la manifestación de síntomas como la ansiedad y depresión en asociación a la cuarentena decretada por la pandemia.

“Conocer la manera cómo la población ha manejado la cuarentena. Así como las explicaciones que se da por parte de la población a la aparición de la pandemia” es el objetivo de la investigación. Uno de los primeros temas que abordó el estudio fue el estado de ánimo de los colombianos por la emergencia del coronavirus. La sorpresa fue que la mayor parte dijo sentirse tranquila: un 39% dio esta respuesta, 31% manifestó que le generaba estrés y el 23% dice sentir aburrimiento. Son las mujeres las que se han manifestado estar estresadas por la emergencia (el 31%), y las personas de los estratos más bajos (32%) son las que en gran proporción refieren sentir este estado. Además, en la encuesta se evidenció que son los hombres los que dicen estar más aburridos (25%) por el confinamiento obligatorio.

Sentimientos Inquietos. Así está la mayoría en la cuarentena. El 55% de los encuestados dijo que ha experimentado este estado anímico, mientras que un 48% dijo estar angustiado y un 37% miedoso. De este grupo son las mujeres las que refieren sentirse inquietas (un 58%), los habitantes de la zona rural (58%) y las personas con edades comprendidas entre 18 y 25 años (33%). En el ítem de los más angustiados también son las mujeres con un 49% y las personas de niveles socioeconómicos más bajos (52%) las que perciben sentirse así.

A la pregunta ¿ha tenido miedo de morir por la infección del COVID-19? El 56% dijo que no y un 44% dijo que sí ha sentido ese temor, a pesar de que las cifras en el país han ido subiendo desde el pasado 6 de marzo cuando el Ministerio de Salud confirmó el primer caso.

Vivian Vanessa Arenas, directora Programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar (Unisimón), explicó que la ansiedad y el miedo hacen parte del mecanismo de supervivencia de las personas al enfrentarse ante una situación de peligro, mediante el análisis de los posibles escenarios y acciones a realizar.

“La enfermedad del coronavirus se puede percibir como una amenaza directa, ya que ha cambiado las circunstancias de la cotidianidad de los seres humanos a nivel mundial con una rapidez significativa, generando una crisis emocional evidente por las afectaciones económicas, sociales, familiares, de salud física y mental”, dijo Arenas.

La especialista indica que cierto grado de ansiedad es positivo en la medida que genera conductas preventivas y de autocuidado ante la COVID-19; sin embargo, enfatiza que cuando el estrés y la ansiedad se mantienen por largos períodos de tiempo genera agotamiento y depresión.

Tendencia de consumo

En este punto el estudio analizó los niveles de consumo de los colombianos en cuanto al alcohol, drogas, tabaquismo y juegos de azar durante el confinamiento.

En Colombia, la gente manifestó en un 85% que no ha consumido licor durante esta cuarentena y 15% dijo sí haber tomado. Sin embargo, el 91% dijo que se trató de un consumo ocasional, un 2% dijo que toma diariamente y 5% dos veces por semana.

Este grupo que respondió que sí ha bebido durante el confinamiento refirió en un 54% que antes de la cuarentena consumía licor en la misma proporción, un 27% que tomaba más que en la cuarentena, 18% que consumía alcohol menos que en la cuarentena y solo 1% que comenzó a consumir licor durante el aislamiento.

Según el estudio, el consumo de drogas durante la cuarentena indica lo siguiente: 96% dijo que no ha consumido drogas y 4% que sí. Estos últimos respondieron que en su mayoría consumió marihuana (91%), cocaína (7%), 2CB (3%) y tranquilizantes (1%).

En cuanto al tabaco y juegos de azar la mayoría manifestó que no se ha involucrado con este tipo de vicios. De los pocos que dijeron que sí lo están haciendo, la mayor proporción corresponde a los hombres.

La cifra en el Caribe no es muy distante a la que arroja el país. Comer de manera excesiva o perder el apetito, sentirse constantemente en peligro o sufrir de insomnio son otras manifestaciones de ansiedad que han experimentado algunas personas por el encierro en la costa caribe colombiana. Una encuesta realizada por Cifras y Conceptos también revela que el 33% de las parejas en el país. El 76% de los participantes en el Caribe de una encuesta elaborada por Cifras y Conceptos, entre el 24 y el 28 de abril pasados, indicó haber sentido ansiedad en medio de esta cuarentena. En un nivel alto el 46%, 15% en medio, 15% en bajo y el 24% manifestó no haberla experimentado. De igual manera, Arrieta Vergara Díaz Cárdenas & González Martínez. (2014) en un estudio realizado en la

universidad pública de Cartagena donde participaron 973 estudiantes con edades comprendidas entre 8 y 35 años, con un promedio de edad 21 años (DE=2,6). partir de la escala de Goldberg (EADG), se encontró que el 76,2% de los estudiantes posiblemente presentan sintomatología de trastornos de ansiedad, y el 75,4% pueden presentar sintomatología depresiva, presentando los siguientes factores:

Factores Académicos: Al evaluar el contexto académico logrado por los estudiantes durante el transcurso de su carrera, el 86,1% se encuentra con un promedio académico de 3,0 a 3,9 (promedio Aceptable); el 40,4% no cuentan con suficiente tiempo para descansar; el 92,6% refirió tener una buena relación con sus compañeros; y el 48% presentan dificultades económicas. (Arrieta Vergara, Díaz Cárdenas & González Martínez.2014), en los factores Familiares: El 63,9% de los estudiantes presentaban familias disfuncionales según APGAR familiar, y solo un 7,4% de los sujetos no contó con soporte de amigos. (Arrieta Vergara , et al .,2014), en lo Conductuales: El 47,7% manifestó presentar problemas familiares, el 33,1% reportó problemas con la pareja, el 41,2% ha tenido familiares con antecedentes de ansiedad o depresión y el 11,7% de los estudiantes se encuentra recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico. Frente al consumo de alcohol, se encontró que el 65,1% son consumidores actuales; el consumo de riesgo ,perjudicial o riesgo de dependencia de alcohol con la escala AUDIT fue del 18,4%, donde el 13% correspondió a consumo perjudicial y el 5,4% a riesgo de dependencia de alcohol. (Arrieta Vergara , et al .,2014)

Mantener relaciones armónicas puertas adentro de las casas, durante la cuarentena, es otro de los aspectos más debatidos en este aislamiento, y en este estudio también se tomó

en cuenta. Sobre este aspecto se les consultó a los colombianos en la encuesta y el 74% dijo no haber tenido peleas con sus parejas durante la cuarentena, y un 26% manifestó que sí se habían registrado hechos violentos. Antes de la cuarentena los conflictos de pareja eran 50% en la misma proporción, 33% menos que en la cuarentena y 17% dijo que más que en la cuarentena. Sin embargo, el Gobierno Nacional ha manifestado que los casos de violencia intrafamiliar se han incrementado en este confinamiento. Los números indican que han subido 142% las llamadas a la línea 155 para reportar este tipo de hechos. (14 de mayo revista la opinion)

Teniendo en cuenta el boletín del observatorio nacional de salud mental busca consolidar y proveer información relacionada con la salud mental de la población colombiana, así como de proporcionar evidencia a los responsables de formular políticas, planes y programas, orientados a mejorar la capacidad y oferta de los servicios a nivel nacional y territorial” (Boletín de salud mental, 2018) nos pareció pertinente evaluar en este momento los niveles de ansiedad de jóvenes en la ciudad de santa marta frente al tiempo del confinamiento por la cuarentena . por-tanto dada estas condiciones en la que nos encontramos resulta pertinente revisar si existe afectación desde la variable ansiedad en el comportamiento de los jóvenes expuesto a el confinamiento dado por el tiempo de la cuarentena por el COVD 19 en la ciudad de santa marta, para así observar cómo ha afectado el confinamiento a los jóvenes universitarios.

Pregunta de investigación

¿qué afectación tiene en la salud mental el confinamiento social en los jóvenes universitarios?

Justificación

el principal propósito de esta investigación es describir los efectos en los jóvenes universitarios por el confinamiento social en santa marta e identificar las afectaciones que pueden presentar los jóvenes frente al confinamiento. se realizó pensando en conocer que afectación (ansiedad) puede propiciar la contingencia del confinamiento social productor del covid 19 en la ciudad de santa marta

La pandemia ha sido identificada como un estresor significativo en relación con la salud mental, por ello merece estudiarse los efectos psicosociales generados por esta ante la imposición gubernamental de abstención a la interacción social, una vez conocidos los datos de esta se relacionarán de forma paralela a las teorías existentes de la ansiedad como principal psicopatología asociadas a esta emergencia de salud pública.

Se tendrá como test de aplicación principal el inventario de Beck, por medio del cual se busca identificar síntomas asociados a la ansiedad en la población seleccionada, pudiéndose de la misma forma establecerse el grado de ansiedad (Muy baja, Moderada y leve), tanto de forma individual como colectiva.

La relevancia social de este proyecto investigativo radica en la identificación de efectos integrales (cognitivos, afectivos, emocionales, comportamentales) de los universitarios de santa marta en relación con el confinamiento social, de esta forma se posibilita la generación de medidas y estrategias que contribuyan a la mejoría de bienestar y calidad de vida de los ciudadanos.

esta investigación beneficiara al observatorio nacional de salud mental busca consolidar y proveer información relacionada con la salud mental de la población

colombiana , también a la comunidad académica teniendo un antecedente de en que nivel de ansiedad en están los jóvenes universitarios y tiene una importancia a nivel social dado que nos dará una descripción de una población que nos sirve para conocer como se encuentran los jóvenes universitarios en la ciudad de santa marta frente a la ansiedad

Objetivos

- Describir los efectos en los jóvenes universitarios por el confinamiento social en santa marta

Objetivos específicos

- Identificar la afectación en los jóvenes por efectos del confinamiento en la salud mental
- Caracterizar los efectos emergentes en los jóvenes por el confinamiento
- Contrastar elementos teóricos con los datos obtenidos

Marco referencial

Para el marco referencial revisaremos distintos estudios realizados por universidad para tener una idea previa de trabajos anteriormente realizados y tener información para comparar con nuestros futuros resultados. usaremos como variable la ansiedad: Así, cuando se habla de ansiedad como síntoma nos referimos a un estado de ánimo centrado en la emoción de miedo, mientras que cuando se habla de ansiedad como síndrome se está aludiendo a un conjunto de síntomas covariantes, que incluye estado de ánimo ansioso, evitación de situaciones u objetos temidos, preocupación exagerada, insomnio, tensión muscular excesiva, taquicardias, irritabilidad. es importante no olvidar que la ansiedad también es una experiencia emocional normal en los seres humanos, y que los síntomas de ansiedad hacen referencia a comportamientos normales que alcanzan la categoría de

síntomas cuando su frecuencia, duración e intensidad hacen que tales conductas pierdan su función adaptativa. (García Vera & Sanz Fernández, 2016). Como teoría nos apoyaremos en la psicología cognitiva, para tener una visión más concreta de nuestra variable. La Psicología Cognitiva estudia procesos básicos tales como la memoria, la concentración, la formación de conceptos, el procesamiento de la información, etc. Los modelos cognitivos ponen especial atención a las cogniciones, entendiendo por estas en un sentido amplio a las ideas, los constructos personales, las creencias, las imágenes, las atribuciones de sentido o significado, las expectativas, etc. La importancia que tienen las cogniciones es central en los procesos humanos en general y en la génesis de los trastornos mentales en particular. (Camacho, 2003):

TITULO: RELACIÓN ENTRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS . 2018

AUTORES: ANA CAMILA MURILLO PINTO FERNANDO JOSÉ MONTES DE AVILA

UNIVERSI-ENTIDAD: UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA SEDE SANTA MARTA

OBJETIVO: Explorar desde el punto de vista conceptual la temática relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios.

METODOLOGIA: La presente investigación comprende la modalidad de revisión sistemática de literatura, para Sampieri, Collado & Lucio; 2010 (Sampieri, Collado, & Lucio, 2010), la revisión de la literatura implica detectar, consultar y obtener la bibliografía

y demás datos que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar la temática de la investigación. La búsqueda bibliográfica es clave para generar ideas, comprobar el estado actual de los conocimientos sobre el tema de interés, contextualizar el problema a investigar en un marco teórico actualizado y comparar diferentes abordajes metodológicos para su resolución

HALLAZGOS: En la actualidad la ansiedad es considerada uno de los trastornos que más afecta a la sociedad, en especial se encuentra presente en el ámbito académico,“(…) el Ministerio 29 de Protección Social (2003), señala que la ansiedad y la depresión constituyen en Colombia un importante problema de salud, ocupando los primeros renglones en cuanto a los motivos de consulta psicológica y psiquiátrica. En Bucaramanga, por su parte, se indica por ejemplo, que en la Universidad Industrial de Santander (UIS) se reportó a partir de las consultas atendidas en el Departamento de Bienestar Universitario, que en el año 2004, uno de los trastornos que más se diagnosticó fue el trastorno de ansiedad en un 9% de la población (UIS, 2005).” Estudios manifiestan que en el ámbito académico, la ansiedad es uno de los trastornos con mayor presencia, lo cual afecta no solo el rendimiento, también otras esferas de la vida del estudiante“(…) la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga (UPB), se registró que en los meses de Junio y Julio del 2005 el 17% de la población consultante fue diagnosticada con rasgos ansiosos, de la cual el 75% correspondía a estudiantes de Psicología”

TITULO: Ansiedad en estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad de Antioquia. 2015

Sede Yarumal

AUTORES: LAURA CRISTINA ATEHORTÚA ECHAVARRÍA

JHON DAVID LÓPEZ ZULUAGA

UNIVERSI-ENTIDAD: UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

OBJETIVO: Medir el nivel de ansiedad de los estudiantes de primer semestre, del Programa de

Psicología de la Universidad de Antioquia, Sede Norte

METODO: El presente informe corresponde a una investigación cuantitativa, con un enfoque empírico-analítico y de tipo descriptivo.

El enfoque empírico-analítico se vale de datos estadísticos y busca explicar, controlar y predecir, además de permitir una explicación desde la estadística del tema a evaluar, en este caso la ansiedad en estudiantes de primer semestre de

Psicología en la Sede Norte. Utilizando este enfoque, se pretende identificar el número de estudiantes que presentan algún grado de ansiedad y determinar en qué nivel se encuentra el mismo. En la investigación cuantitativa se recogen y analizan datos sobre variables, además estudia la relación entre ellas (Pita & Pértegas, 2002) y se basa en el uso

de técnicas estadísticas con un determinado tipo de población (Hueso & Cascant, 2012) ya que se aplicará un test que mide ansiedad Rasgo-Estado y sus resultados serán expuestos de forma numérica. Finalmente, el tipo de investigación es descriptivo ya que se tiene como fin obtener la descripción de un evento dentro de un contexto determinado, es decir, pretende medir de manera independiente un concepto o variable

HALLAZGOS: resultados anteriormente descritos presentan datos concernientes a los niveles de ansiedad de los 22 estudiantes de Psicología en primer semestre de la Universidad de Antioquia, Sede Norte, Yarumal. Se evaluaron las variables de Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. Teniendo en cuenta el género y la edad de los estudiantes que participaron en la investigación, aplicándoles el test IDARE el cual evalúa los niveles de ansiedad, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,432, lo que evidencia bajo grado de confiabilidad en los resultados obtenidos, teniendo en cuenta que el tamaño de la muestra es mínimo. En cuanto a los resultados obtenidos se encontró que las mujeres tuvieron una mayor participación la cual fue de 72.7% y la menor participación fue la de los hombres con un 27.3%, lo que indica que hay diferencias significativas en cuanto a esta variable entre géneros. También se observó que las mujeres son más propensas a presentar Ansiedad como Rasgo que los hombres y que los hombres son más propensos a presentar Ansiedad como Estado que las mujeres. Asimismo, se evidenció que los estudiantes de menor edad, es decir, entre los 17 y 18 años presentan un grado mayor de ansiedad que los estudiantes de mayor edad.

TITULO: DESCRIPCIÓN DE IDEACIÓN SUICIDA Y DESESPERANZA DE VIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

AUTORES: Campo Llinas Laura Vanessa, Palma Altamar Ana Marcela , Paternina Castro Jaylin Karen , Harold Serrano Castro (Asesor)

UNIVERSI-ENTIDAD: UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
FACULTAD DE PSICOLOGIA sede Santa Marta , magdalena

OBJETIVO: Hacer una descripción de las características de ideación suicida y su relación con desesperanza de vida. En jóvenes universitarios de una I.E.S

METODO: Se realizó un estudio no experimental de tipo transeccional descriptivo en el que se observaron 283 estudiantes pertenecientes a la universidad cooperativa de Colombia seccional santa marta, entre edades que oscilan a los 16 y 47 años de las facultades de psicología y derecho. Para ello se utilizaron las escalas de ideación suicida y desesperanza de vida de aron Beck.

HALLAZGOS: En relación a los estudiantes que presentaron algún nivel de desesperanza estos se distribuyeron de manera muy parecida para las dos facultades evaluadas, con un 22,1% y 22,9% para psicología y derecho respectivamente. En relación a la edad el grupo con mayor porcentaje corresponde al grupo 1 (16 a 30 años) y desesperanza leve con un 23,9%, seguido del mismo grupo de edad, pero con un diagnóstico de desesperanza moderado con 18,2%.

Como primer objetivo de nuestro proyecto hacemos una relación que corresponde a este estudio de tipo observacional y analítico el cual se propuso cuantificar la prevalencia de ideación suicida en una población de estudiantes universitarios mayores de 16 años y determinar qué variables se asocian con la ideación suicida. Se seleccionaron 284 estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Santa Marta por un muestreo

aleatorio estratificado por dos facultades (Psicología y derecho) .La ideación Suicida empleando la “Escala de Ideación Suicida de Beck” arrojó una media de la suma de la escala de 9,92 puntos de un total de 30 para los estudiantes evaluados (n=280), los resultados al analizar la muestra mencionada, agrupados por sexo y facultad se presentan donde se pudo observar que en casi en la mitad de la muestra (47,9%) existe un riesgo asociado al suicidio, siendo las mujeres de la facultad de psicología las más predispuestas a este riesgo (23,6%), seguidos por los hombres de la facultad de derecho con 10,4%; el análisis evidenció además que la facultad de psicología es la que presenta mayor riesgo asociado al suicidio con un 29,3% y respecto al sexo son las mujeres con un 30,7% en comparación a los hombres con un 16,1%.

TITULO : PREVALENCIA DE ANSIEDAD EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA, SEGÚN EL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGO (STAI), 2019

AUTORES: Juan Sebastián Villarreal Sánchez Karen Viviana Fandiño Vigoth
Laura Vanessa Ortiz Martínez

UNIVERSI-ENTIDAD: Facultad de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, 2019

OBJETIVO: establecer las diferencias entre la ansiedad tanto estado como rasgo presente en las personas que hacen parte del campus universitario

METODO: Teniendo en cuenta que es una muestra seleccionada aleatoriamente, las 177 aplicaciones se llevaron a cabo en 5 diferentes momentos, es decir, se seleccionaron 5 días y horarios que variaba entre sí, con el fin de captar población diversa. Inicialmente se

realizó el acercamiento a cada participante, invitándolo a hacer parte del estudio de forma voluntaria, para continuar con la respectiva explicación y firma del consentimiento informado de participación en la actividad que se estaba llevando a cabo; para finalmente entregarle el cuestionario, al terminar se daba el agradecimiento por su participación

HALLAZGOS: El cuestionario de ansiedad estado-rasgo se aplicó en una muestra poblacional de 177 personas, 43 hombres y 134 mujeres, pertenecientes a la comunidad universitaria, de los cuales solo 159 personas conforman la muestra válida para el estudio, el restante invalidó el cuestionario, por lo cual solo se incluirá la muestra válida para exponer los resultados obtenidos, esta población está clasificada, se puede evidenciar que el rango de 18-22 años presenta la mayor cantidad de participantes con 62%, encabezando este grupo las mujeres que estudian; para continuar con el rango de 23-27 con el 23% de las personas, en cuál de igual manera lidera el grupo las mujeres que estudian, posteriormente se sitúa el rango de 28-32 con un 11% de universitarios, en el cual son las mujeres que trabajan y estudian quienes lideran este grupo, finalmente se ubica el rango de 33-37 siendo el 3% de los participantes, quienes son los hombres que trabajan y estudian quienes encabezan este grupo. Para continuar con la metodología planteada. Se podrá evidenciar la cantidad de personas con Ansiedad Estado/Rasgo. Es importante resaltar, que en esta tabla se encuentra la población dividida en variables, una de ellas es el rango de edad, en donde se puede observar que las edades de 18-22 años es el que predomina con el 85% de la población en él, continuando con los rangos de edades, se evidencia un igual número de personas que pertenecen a este grupo, es decir, el 7% en cada uno

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

Departamento de Bienestar Universitario de la universidad cooperativa de Colombia sede Bucaramanga, que en el año 2004, uno de los trastornos que más se diagnosticó fue el trastorno de ansiedad en un 9% de la población (UIS, 2005).” Estudios manifiestan que en el ámbito académico, la ansiedad es uno de los trastornos con mayor presencia, la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga (UPB), se registró que en los meses de Junio y Julio del 2005 el 17% de la población consultante fue diagnosticada con rasgos ansiosos, de la cual el 75% correspondía a estudiantes de Psicología. En cuanto a los resultados obtenidos se encontró que las mujeres tuvieron una mayor participación la cual fue de 72.7% y la menor participación fue la de los hombres con un 27.3%, lo que indica que hay diferencias significativas en cuanto a esta variable entre géneros. En relación a los estudiantes que presentaron algún nivel de desesperanza estos se distribuyeron de manera muy parecida para las dos facultades evaluadas, con un 22,1% y 22,9% para psicología y derecho respectivamente. En relación a la edad el grupo con mayor porcentaje corresponde al grupo 1 (16 a 30 años) y desesperanza leve con un 23,9%, seguido del mismo grupo de edad, pero con un diagnóstico de desesperanza moderado con 18,2%. se puede evidenciar que el rango de 18-22 años presenta la mayor cantidad de participantes con 62%, encabezando este grupo las mujeres que estudian; para continuar con el rango de 23-27 con el 23% de las personas, en cuál de igual manera lidera el grupo las mujeres que estudian, posteriormente se sitúa el rango de 28-32 con un 11% de universitario.

Marco teórico

Como marco de referencia del marco teórico es necesario considerar los contenidos que nos da la organización mundial de salud, Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad, Organización Mundial de la Salud (2015) . nos encontramos con los trastornos emocionales, que surgen habitualmente durante la adolescencia. Además de la depresión o la ansiedad, los adolescentes con trastornos emocionales también pueden experimentar reacciones excesivas de irritabilidad, frustración o enojo. Es posible que se superpongan los síntomas de más de un trastorno emocional y los adolescentes más jóvenes también pueden desarrollar síntomas físicos relacionados con su situación emocional, A nivel mundial, la depresión es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años, y la decimoquinta entre los de edades comprendidas entre los 10 y los 14. La ansiedad es la novena causa principal entre los adolescentes de 15 a 19 años, y la sexta para los de 10 a 14. Los trastornos emocionales pueden afectar profundamente al rendimiento académico y la asistencia escolar. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. En el peor de los casos, la depresión puede conducir al suicidio. (Organización mundial de la Salud , 2019)

El proyecto Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta se soporta teóricamente desde el postulado de Aaron T. Beck este define la depresión como el síndrome en el que interactúan diversas modalidades: somática, afectiva, conductual y cognitiva. aron Beck, interesado por el tratamiento de la depresión, desarrolló un modelo para el

tratamiento de esta patología que posteriormente extendió a otros trastornos. El modelo de Aaron Beck se centra, básicamente, en pensamientos automáticos que son conversaciones internas ideas o imágenes que llegan frente a un momento en especial y las personas los asumen como verdades ; son espontáneos y se aprenden con el tiempo , por otro lado Beck también usa el termino de esquemas negativos que son ideas negativas que los llevan a una serie de errores en el procesamiento de la información, que le permite sesgar y ver como desfavorable cualquier acontecimiento .(Clark& Beck, 2012)

Para la OMS La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Aunque una mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la exclusión social y a los modos de vida poco saludables. las afectaciones en la salud mental de las personas no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, si no también va arraigado con el aislamiento social. (OMS, 2018)

De todas esas problemáticas que encontramos en la OMS nos centraremos en la ansiedad , este término proviene del latín “anxietas”, describiendo un estado de agitación, preocupación o inquietud del ánimo, el cual como trastorno se convierte en una de las sensaciones más frecuentes de la persona y se manifiesta por medio de tensión emocional, nerviosismo, preocupación de forma desagradable y diversas sensaciones somáticas (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003). Una de las definiciones más conocida sobre la variable ansiedad es la realizada por (Spielberger , 1980) que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Según

(Papalia 1994) define la ansiedad como un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que surgen como consecuencia de que el sujeto anticipa una amenaza real o imaginaria. **Ansiedad:** La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que puede ayudar a afrontar los retos de la vida; sin embargo, cuando se presenta de manera intensa, desproporcionada, continua y de forma en que interfiere con las actividades diarias, se considera desadaptativa (Riveros, Hernández & Rivera, 2007; Serrano-Pintado & Escolar-Llamazares, 2015). De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), la ansiedad se define como un estado emocional desagradable que surge como consecuencia de una valoración cognitiva que el sujeto realiza sobre la situación amenazante; es decir, de un análisis de las condiciones ambientales y los recursos personales disponibles para afrontar dicha situación. Y algunos autores, como Spielberger, Gorsuch y Lushene (1982), diferencian entre la Ansiedad-Estado (A-E), que recoge los sentimientos subjetivos de tensión y aprensión que pueden variar con el tiempo y fluctuar en intensidad, y la Ansiedad-Rasgo (A-R), que señala la tendencia relativamente estable de la persona a percibir las situaciones como amenazantes. Desde la teoría de la personalidad, la ansiedad se concibe en términos de rasgo y estado; considerándola como rasgo cuando la forma de reaccionar de la persona es ansiosa, y se caracteriza por una interpretación de las situaciones como amenazantes o peligrosas. En cuanto a la ansiedad considerada como estado, se ubica en una fase emocional transitoria, la cual puede variar en intensidad y duración. Se presenta por una activación autónoma somática y una percepción subjetiva de la realidad (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003). Existen diversos instrumentos basados en la teoría rasgo-estado, Spielberger ha participado en el diseño de varios instrumentos, por ejemplo: el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) del cual se han desprendido varios

instrumentos, entre ellos el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) (Guillén-Riquelme y Buela-Casal, 2011)

Estres: El estrés puede definirse como un proceso que se desarrolla en la relación entre la persona y el ambiente, en el cual una situación o condición interna o externa es valorada por la persona como superior a sus recursos (Stephoe & Ayers, 2004). La valoración que hace el individuo es un elemento fundamental y en ésta influyen tanto los factores individuales como las características propias del estímulo estresor. El tipo de trabajo de una persona, así como los estresores que tiene en el mismo, podrían ser factores adquiridos, tanto moderadores como de riesgo, para las consecuencias del estrés en la salud (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1986).

Marco conceptual

Para definir ansiedad, Beck (1985) define la ansiedad como un “estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo y con síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor, náuseas, vértigo”. También afirma que el elemento decisivo en los estados de ansiedad, “es un

proceso que puede tomar la forma de un pensamiento automático o imagen que aparece rápidamente, como un reflejo, después de un estímulo inicial por ejemplo: respiración entrecortada, aparentemente creíble y seguida por una ola de ansiedad”. El enfoque cognitivo diferencia la ansiedad del miedo proponiendo la ansiedad como un proceso emocional y el miedo como un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante; y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación (Beck, 1985). La ansiedad, entonces, entendida desde la posición de Clark y Beck , es una interpretación exagerada que realiza un individuo frente a un estímulo o amenaza .(Clark& Beck, 2012)

Como ocurre con el término «depresión», la ansiedad puede concebirse como un síntoma, como un síndrome, como un trastorno y como una emoción normal. Así, cuando se habla de ansiedad como síntoma nos referimos a un estado de ánimo centrado en la emoción de miedo, mientras que cuando se habla de ansiedad como síndrome se está aludiendo a un conjunto de síntomas covariantes, que incluye estado de ánimo ansioso, evitación de situaciones u objetos temidos, preocupación exagerada, insomnio, tensión muscular excesiva, taquicardias, irritabilidad. Por último, cuando se habla de los trastornos de ansiedad se hace alusión a varios síndromes de síntomas de ansiedad que difieren entre sí en cuanto a los síntomas específicos que presentan, las situaciones ante las cuales aparecen, las causas que los provocan. (Garcia Vera & Sanz Fernandez , 2016).

Miedo

Como se ha observado, hablar de emociones constituye un rubro que provoca discusiones y discrepancias. Los distintos detonadores que las provocan tienen sus orígenes en: cultura, sociedad y genética. Una emoción puede transitar de una génesis a otra. Se

inicia, por ejemplo, en el t3pico biol3gico para terminar en un estado completamente de psique. 3ste es el caso del miedo. El miedo se ubica en las llamadas emociones b3sicas y consiste en una reacci3n natural que un animal o ser humano tiene al momento de percibir alg3n factor amenazante. En un primer momento cumple una funci3n adaptativa, pues ayuda al individuo a protegerse, a prever situaciones de peligro que pueden obstruir su supervivencia. De acuerdo a la obra. (Kempe, 2008)

Tensi3n

Todos hemos pasado por momentos en los que nos sentimos frustrados, enojados, ansiosos, preocupados y con alg3n dolor f3sico asociado a estas reacciones, como el dolor de cabeza o de est3mago. Al conjunto de estos signos y s3ntomas lo llamamos tensi3n emocional, que es la respuesta del cuerpo a la presi3n f3sica, intelectual o emocional que experimentamos por diversas causas. (Manero, 2010)

Nerviosismo

“Alteraci3n en el sistema nervioso que se manifiesta con inquietud, intranquilidad e irritabilidad. Regularmente, es una reacci3n del organismo hacia situaciones que generan preocupaci3n, miedo o impaciencia” [Grupo Multicolor, 2007].

Para poder comprender mejor el significado de nerviosismo, es importante entender primero lo que es el estr3s y la ansiedad. De acuerdo con la definici3n del Dr. en Medicina, Hans Selye, el estr3s es una respuesta corporal no espec3fica ante cualquier demanda, el cu3l pasa por tres etapas: la primera o se3al de alarma, la segunda o tambi3n llamada resistencia, y por 3ltimo, el agotamiento [Gabriel, 2008].

Metodología

El tipo de estudio posee un enfoque de investigación tipo cualitativo bajo un diseño de investigación no experimental tipo transeccional y descriptivo porque se pretende describir la afectación de la variable ansiedad en el confinamiento social

Entendiéndose como investigación cuantitativa aquella que intenta generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento a una colectividad mayor (universo o población). También se busca que los estudios efectuados puedan replicarse. Al final, con los estudios cuantitativos se pretende confirmar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos. Esto significa que la meta principal es la formulación y demostración de teorías. (Hernández Sampieri, 2014, p.6)

Según Hernández Sampieri, (2014), los estudios descriptivos buscan exponer el evento estudiado haciendo una enumeración detallada de sus características de modo tal que los resultados se puedan obtener, dos niveles de análisis dependiendo del fenómeno y el propósito del investigador, el tipo de investigación no experimental,(Hernández Sampieri 2014, p.6) la define como que la investigación que se realizara sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables, no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza.

Población

Para el análisis del presente estudio se dispuso de 58.estudiantes de las universidades de la ciudad de Santa Marta , Será una muestra no probabilística, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador , seleccionado de jóvenes con edades comprendidas entre 16 y 23 años de edad presentando una media de edad de 19.5 años . Serán participantes voluntarios, en estos casos, la elección de los participantes depende de circunstancias muy variadas. A esta clase de muestra también se le puede llamar autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación (Hernández Sampieri, 2014,)

Procedimiento

En esta fase se plantearon 3 momentos: 1) El inventario fue suministrado los participantes mediante vía web, donde se le dará un link de ingreso donde ellos llenaran con sus datos personales . 2) al iniciar habrá un párrafo introductorios explicando el instrumento y como se debe responder correctamente. 3) se recogerán los resultados mediante cada persona vaya respondiendo individualmente. En la actualidad, el análisis cuantitativo de los datos se lleva a cabo por computadora u ordenador. Ya casi nadie lo hace de forma manual ni aplicando fórmulas, en especial si hay un volumen considerable de datos. Por otra parte, en la mayoría de las instituciones de educación media y superior, centros de investigación, empresas y sindicatos se dispone de sistemas de cómputo para archivar y analizar dato. (Hernández Sampieri, 2014, p.262)

Inventario de Beck

Es un inventario autoaplicado, compuesto por 21 ítems, que describen diversos síntomas de ansiedad. Se centra en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad, estando sobrerrepresentado este componente. Los elementos que lo forman están claramente relacionados con los criterios diagnósticos del DSM-IV.

Se trata de una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos. Dada su facilidad de utilización se ha recomendado su empleo como screening en población general.

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

- 00–21 - Ansiedad muy baja
- 22–35 - Ansiedad moderada
- más de 36 - Ansiedad severa

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto", 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo". La puntuación total es la suma de las de todos los ítems. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual.

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana.

La fiabilidad Posee una elevada consistencia interna (alfa de Cronbach de 0,90 a 0,94). La correlación de los ítems con la puntuación total oscila entre 0,30 y 0,71. La fiabilidad test-retest tras una semana es de 0,67 a 0,93 y tras 7 semanas de 0,62. Por otro lado Validez tiene una buena correlación con otras medidas de ansiedad en distintos tipos de poblaciones (jóvenes, ancianos, pacientes psiquiátricos, población general). Los coeficientes de correlación r con la Escala de ansiedad de Hamilton es de 0,51, con el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de 0,47 a 0,58 y con la Subescala de Ansiedad del SCL-90R de 0,81. Por otra parte, los coeficientes de correlación con escalas que valoran depresión, también son elevados. Con el Inventario de Depresión de Beck de 0,61 y con la Subescala de Depresión del SCL-90R de 0,62.

Resultados

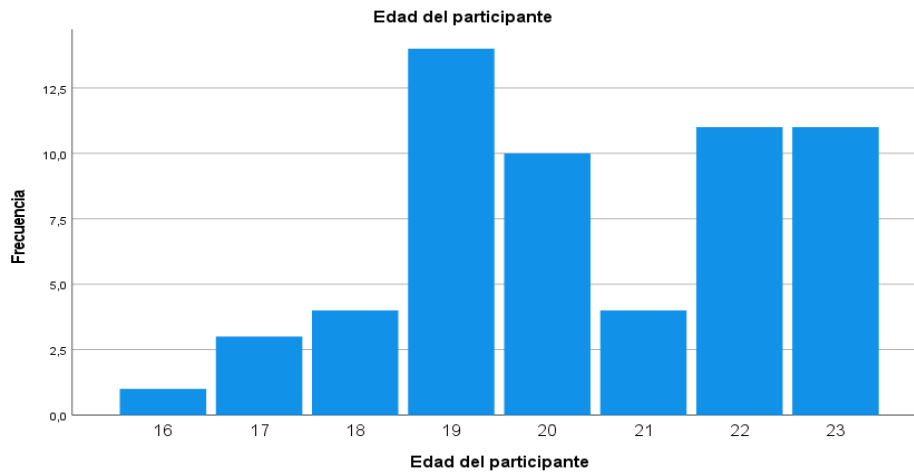
Tabla 1

Edad del participante

Edad	Numero de Participantes	%
16	1	1,7
17	3	5,2
18	4	6,9
19	14	24,1
20	10	17,2
21	4	6,9
22	11	19,0
23	11	19,0
Total	58	100

Grafica 1

Edades de los participantes



La población se encuentra entre las edades de 16 y 23 años presentando una media de edad de 19.5 años y lo que nos muestra la gráfica nos muestra que la mayor presencia de participantes fue de edades de 19 años siendo un 24 % de la muestra y 22 y 23 años con un 19 %

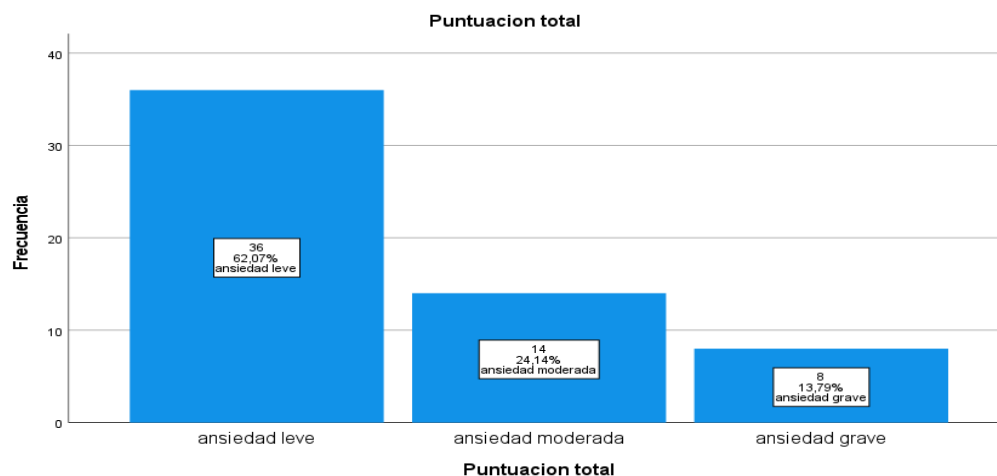
Tabla 2

Puntuación total

Nivel de ansiedad	Número de Participante	%
Ansiedad leve	36	62,
Ansiedad moderada	14	24,1
Ansiedad grave	8	13,8
Total	58	100

Grafica 2

Puntuación total



Tras la obtención de los datos podemos inferir que 36 de las personas encuestadas el 62.1% presenta o manifiesta ansiedad leve, mientras que 14 de las personas encuestadas con un 24,1% presenta ansiedad moderada y 8 de las personas encuestadas con un total de 13,8% presenta ansiedad grave

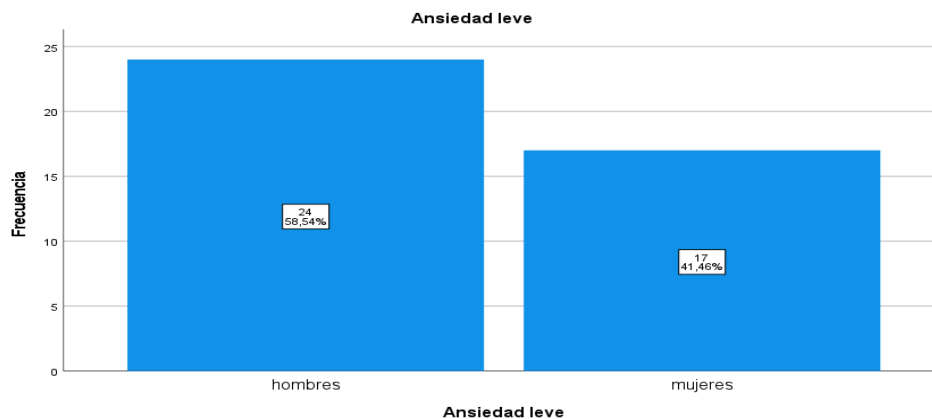
Tabla 3

Ansiedad leve por genero

Genero	Numero de Participantes	%
Hombres	24	58,54
Mujeres	17	41,46
Total	51	100

Grafica 3

Ansiedad Leve por Género



Del total de los participantes encuestados encontramos que el 43 % de la muestra total de 58 participantes que equivale a 24 hombres presentaron ansiedad leve y 36 % equivalente a 17 mujeres presentaron ansiedad leve.

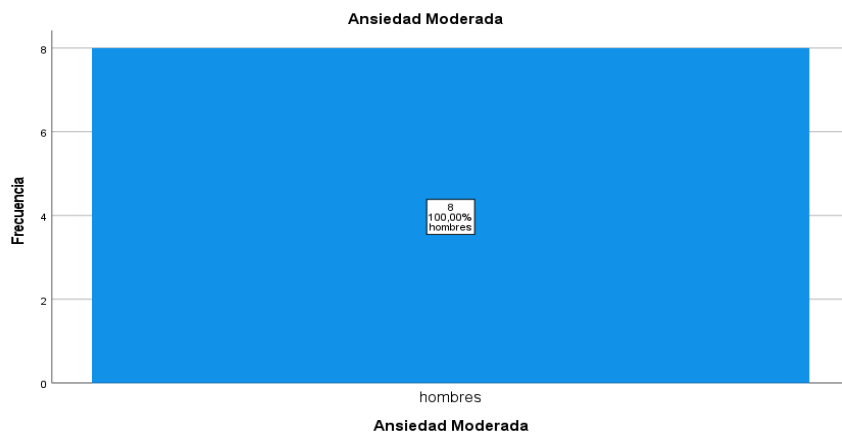
Tabla 4

Ansiedad Moderada por genero

Género	N	%
Hombres	8	100
Mujeres	0	0
Total	8	100

Grafica 4

Ansiedad Moderada por Género



En las respuestas de los participantes encuestados encontramos que el 15% de la muestra total de 58 participantes que equivale a 8 hombres fueron los que presentaron niveles de ansiedad moderada

Tabla 5

Ansiedad Grave por Genero

Genero	Numero de Participantes	%
Hombres	6	100
Mujeres	0	0%
Total	6	100

Grafica 5

Ansiedad Grave por Genero



Del total de los participantes encuestados encontramos que el 12% de la muestra total de 58 participantes que equivale a 6 hombres fueron los que presentaron niveles de ansiedad grave.

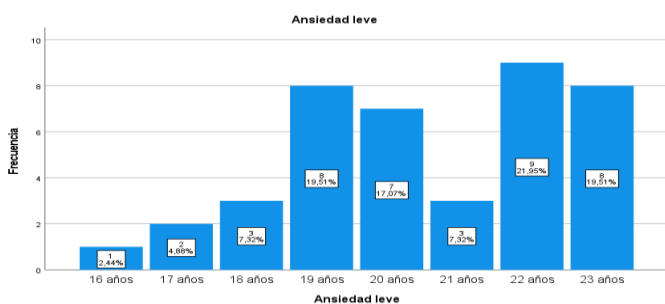
Tabla 6

Ansiedad leve por edades

Edad	N	%
16 años	1	2,4%
17 años	2	4,8%
18 años	3	7,1%
19 años	9	21,4%
20 años	7	16,7%
21 años	3	7,1%
22 años	9	21,4%
23 años	8	19,0%
Total	42	100

Grafica 6

Ansiedad Leve por Edades



En esta grafica nos muestras que el rango de edad de los encuestados con mayor incidencia o tendencia a presentar ansiedad leve va desde los 19 años hasta los 23 años, representando así un total 8 personas con un 19.51% que tienen 19 años, el otro grupo de encuestados tiene 7 participante con la edad de 20 años y representa un 17,07% de la población , el siguiente grupo de encuestados tiene 9 participante con la edad de 22 años y representa un 21,95% de la población , el otro grupo de encuestados tiene 8 participante con la edad de 23 años y representa un 19,51% de la población ,

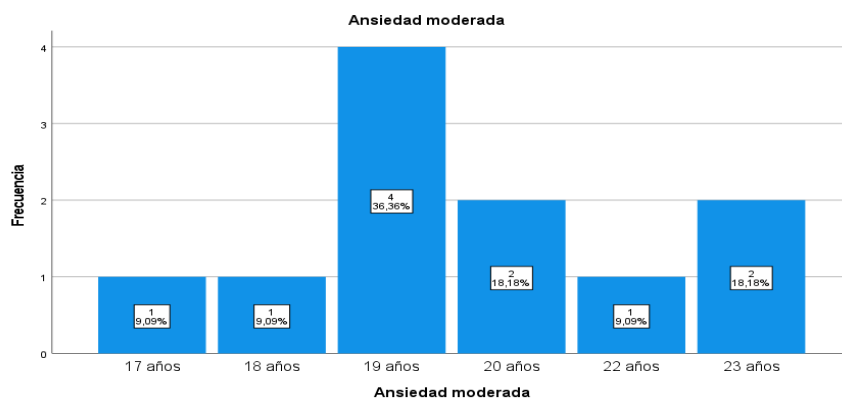
Tabla 7

Ansiedad moderada por edades

	N	%
17 años	1	9,09
18 años	1	9,09
19 años	4	36,36
20 años	2	18,18
22 años	1	9,09
23 años	2	18,18
Total	11	100

Grafica 7

Ansiedad Moderada por Edades



En la siguiente tabla podemos determinar que los encuestados con menor índice de ansiedad moderada son aquellos que tienen 17, 18 y 22 años representando un 9,09% cada uno respectivamente mientras que con un mayor índice de ansiedad moderada encontramos

aquellos que tienen 19 años de edad con un 36,36%, mientras que con un 18,18% encontramos a los encuestados que van entre los 20 y 23 años de edad , encontramos 1 participante de 17 años , 1 participante de 18 años , 4 participantes de 19 años , 2 participantes desde 20 años , 1 participantes de 22 años y 2 participantes de 23 años de edad.

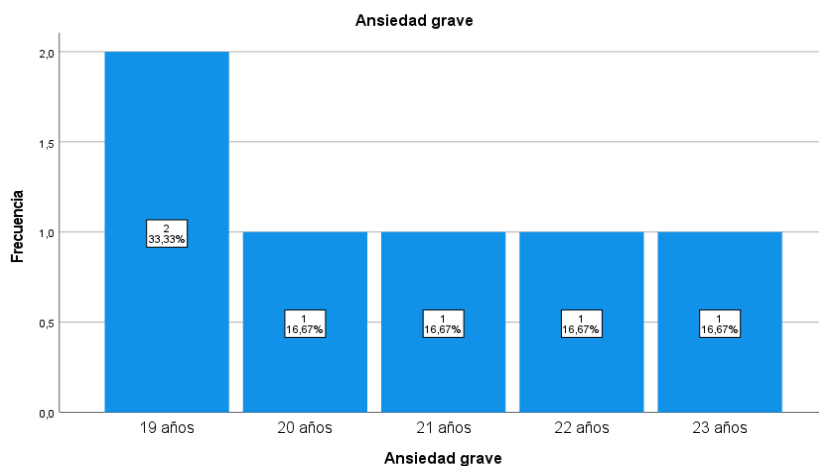
Tabla 8

Ansiedad grave por edades

Edad	N	%
19 años	2	33,33
20 años	1	16,67
21 años	1	16,67
22 años	1	16,67
23 años	1	16,67
Total	6	100

Grafica 8

Ansiedad Grave por Edades



Tras la obtención de los datos podemos inferir que el 33% manifiesta/presenta o sufre de ansiedad grave, y se observa que de estos el 33% corresponde a los jóvenes 19 años, mientras que con un 16% representa a los jóvenes que tienen edades entre los 20 y 23 años de edad

En las siguientes graficas encontramos las preguntas donde se presentaron mayor presencia de ansiedad grave y moderada

Grafica 9

¿Últimamente me he sentido Incapaz de relajarme?

Tipo de respuesta	N	%
En absoluto	19	32,8
Levemente	23	39,7
Moderadamente	10	17,2
Severamente	6	10,3
Total	58	100

Tabla 10

¿Últimamente me he sentido con miedo a perder el control?

Tipo de respuesta	N	%
En absoluto	23	39,7%
Levemente	14	24,1%
Moderadamente	13	22,4%
Severamente	8	13,8%
Total	58	100

Tabla 11

¿Últimamente me he sentido con miedo?

	N	%
En absoluto	24	41,4
Levemente	18	31,0
Moderadamente	12	20,7
Severamente	4	6,9
Total	58	100

Discusiones y Conclusión

En la investigación sobre los Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta se encontró coincidencia con los estudios ubicado en el planteamiento del problema y en el marco referencial, ubicados en las provincias de china y en la universidad de Antioquia respectivamente.

Uno de los primeros estudios sobre el impacto psicológico del coronavirus. Portinari (2020) encontró, de 1.210 encuestados en 194 provincias de China, de los que 344 eran jóvenes de 12 a 21 años, desveló que el 53,8% de los encuestados consideraba el impacto psicológico del brote como moderado o severo, un 16,5% señaló síntomas depresivos moderados a severos y un 28,8%, síntomas de ansiedad moderada a severa, donde el principal síntoma fue el miedo (75,2% de los encuestados). Y en la universidad de Antioquia encontramos resultados donde se encontró que las mujeres tuvieron una mayor participación la cual fue de 72.7% y la menor participación fue la de los hombres con un 27.3%, lo que indica que hay diferencias significativas en cuanto a esta variable entre géneros.. Asimismo, se evidenció que los estudiantes de menor edad, es decir, entre los 17 y 18 años presentan un grado mayor de ansiedad que los estudiantes de mayor edad.

de acuerdo a los objetivos planteados al inicio de esta investigación se concluye lo siguiente: En comparación al Objetivo General se encontró que si hay afectación en universitarios de la ciudad de santa marta frente al confinamiento social ; encontrando resultados que denotan mayor nivel de ansiedad en grupo de la población encuestada pero aun asi hay resultado significativos dentro de la población de estudio, los resultados de la investigación arrojaron que el 36 de las personas encuestadas el 62.01% los sujetos que presentan ansiedad leve, mientras mientras que 14 de las personas encuestadas con un 24,1% presenta ansiedad moderada y 8 de las personas encuestadas con un total de 13,8% presenta ansiedad grave.

Por otra parte, de los 58 participantes 27 hombres y 17 mujeres presente ansiedad leve por otro lado 8 hombres fueron los que presentaron niveles de ansiedad moderada y 6

hombres presentaron niveles de ansiedad grave, también encontramos que entre la edad de 19 años y 22 años es donde más presentan niveles de ansiedad entre moderada y grave. esto nos muestra que los estudiantes hombres se encontraron más ansiosos frente al confinamiento producido por el Covid 19 en estos últimos 4 meses. Los jóvenes de 19 años representan una edad donde se puede llegar a presentar rasgos de ansiedad según la evidencia encontrada en los participantes

Referencias

- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Arrieta Vergara, K. M., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22.
- De la Torre, J. C. (01 de mayo de 2020). El confinamiento también afecta la salud mental de niños y adolescentes. Obtenido de El confinamiento también afecta la salud mental de niños y adolescentes: <https://notipress.mx/vida/el-confinamiento-tambien-afecta-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes-3800>
- Guillén-Riquelme, A. y Buela-Casal, G. (2011). Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psicothema*. Vol. 23, No. 3, pp. 510-515
- Mendoza, J. (12 de mayo de 2020). El Heraldo . Obtenido de El Heraldo: <https://www.elheraldo.co/salud/encuesta-revela-que-en-la-costa-el-76-de-las-personas-han-sentido-ansiedad-725429>
- OMS. (Abril de 2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Obtenido de Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19): <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q->

a-

coronaviruses?gclid=Cj0KCQjwwr32BRD4ARIsAAJNf_0LOsPtLUXWdRjO8nLARGjfQ
kpjZ820puriOKm-xvNHNpSh7uiJ1EsaApOtEALw_wcB&as_qdr=y15

PORTINARI, B. (02 de JUNIO de 2020). EL PAIS . Obtenido de EL PAIS :

https://elpais.com/elpais/2020/06/01/mamas_papas/1590992089_182686.html

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos , F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN SALUD MENTAL ASOCIADA A AISLAMIENTO SOCIAL. Copyright (c) 2020 Jairo Ramírez-Ortiz, Diego Castro-Quintero, Carmen Lerma-Córdoba, Francisco Yela-Ceballos, Franklin Escobar-Córdoba, 21.

Rodríguez-Morales, A. J., Sánchez-Duque, J. A., Hernández Botero, S., Pérez-Díaz, C. E., Villamil-Gómez, W. E., Méndez, C. A., ... & Balbin-Ramon, G. J. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Medica Peruana*, 37(1), 3-7.

salud, M. d. (2018). Boletín de salud mental. En M. d. Salud, Boletín de salud mental analisis de indicadores en salud mental por territorio (págs. 2-3). Grupo gestion integrada para la salud mental.

salud, o. m. (Abril de 2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Obtenido de Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19): https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjwwr32BRD4ARIsAAJNf_0LOsPtLUXWdRjO8nLARGjfQkpjZ820puriOKm-xvNHNpSh7uiJ1EsaApOtEALw_wcB&as_qdr=y15

Sierra, J.C., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista MAL-ESTAR E SUBJETIVIDAD*. V. III, N. 1, pp. 10-59.

Spielberger, C. D., & Villarreal, L. A. (1980). Tensión y ansiedad. Harper & Row Latinoamericana.

universitat oberta de Catalunya . (20 de mayo de 2020). digitalsalud.com. Obtenido de digitalsalud.com: https://www.digitalsalud.com/salud-mental-riesgo-por-crisis-del-coronavirus_79475.htm

XLsemanal. (10 de abril de 2020). S.O.S. Confinamiento con un adolescente. Obtenido de S.O.S. Confinamiento con un adolescente: <https://www.xlsemanal.com/conocer/psicologia-conocer/20200410/adolescentes-cuarentena-ansiedad-conflictos-consejos-confinamiento.html/amp>

Garcia Vera , M., & Sanz Fernandez , J. (2016). Tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad en niños y adolescentes: de la investigación a la consulta. Pirámide.

ATEHORTÚA ECHAVARRÍA, L., & LÓPEZ ZULUAGA, J. (2015). Ansiedad en estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad de Antioquia. Yarumal : UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA .

Villarreal Sánchez, J., Fandiño Vigoth, K., & Ortiz Martínez, L. (2019). PREVALENCIA DE ANSIEDAD EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA, SEGÚN EL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGO (STAI), 2019. Bucaramnaga: Facultad de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia.

Campo Llinas , L., Palma Altamar, A., & Paternina Castro , J. (2019). DESCRIPCIÓN DE IDEACIÓN SUICIDA Y DESESPERANZA DE VIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. Santa Marta: UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA.

MURILLO PINTO, A., & MONTES DE AVILA, F. (2017). RELACIÓN ENTRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. SANTA MARTA: UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA

Clark, A. & Beck, A. (2012). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. España: Desclée de Brouwer.

[Grupo Multicolor, 2007] Grupo Multicolor. (2007). Nerviosismo. Salud y Medicinas.

URL: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=40>

Gabriel ,G (2008)l. El descubrimiento del estrés. URL:

http://hypatia.morelos.gob.mx/no4/el_estres.htm

Kempe, R. M. (2008). Corpus de voz y video para apoyar la detección de mentiras, enojo y nerviosismo. Cholula, Puebla: Departamento de Computación, Electrónica y Mecatrónica. Escuela de Ingeniería y Ciencias, Universidad de las Américas Puebla.

Manero, M. S. (10 de agosto de 2010). Pleni Lunia. Obtenido de Pleni Lunia:
<https://plenilunia.com/revista-impres/tema-n-emocional-y-estr-s/1587/>

Hernández Sampieri, R., & Fernández Callado, C. (2014). Baptista Lucio María del Pilar. Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Editorial Mc Graw Hill Educación, (.contreras/j.ferrer /valència | Comunitat Valenciana)

<https://www.google.com/amp/s/amp.levante-emv.com/comunitat-valenciana/2020/04/28/estres-ansiedad-tristeza-jovenes-son/2005694.html>

<https://www.infobae.com/sociedad/2020/06/18/los-efectos-de-la-cuarentena-en-los-jovenes-ansiedad-depresion-y-estres/>

<https://razonpublica.com/depresion-ansiedad-ante-la-llegada-la-covid-19-colombia/>

(vida y salud 14 de mayo revista la opinion)<https://www.laopinion.com.co/vida-y-salud/altibajos-de-emociones-por-el-confinamiento-en-la-pandemia-196163>

México DF, 233-240.

Stephens, A. & Ayers, S. (2004). Stress, Health and Illness. In S. Sutton, A. Baum, & M. Johnston (Eds.), *The SAGE handbook of Health Psychology* (pp. 169-198). Londres: SAGE Publications.

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 91-102.

Serrano-Pintado, I., & Escolar-Llamazares, M. C. (2015). *Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. (1982). *Manual del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)*. Madrid, España: TEA Ediciones.