

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-**  
**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESTADO DE ESTRÉS A CAUSA DEL  
DISTANCIAMIENTO SOCIAL POST PANDEMIA COVID-19 EN LOS  
ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 9NO. SEMENSTRE DE PSICOLOGÍA EN LA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, JORNADA NOCTURNA”**

**BORIS MANOLO TZI BARRERA**

**GUATEMALA, MAYO 2024**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESTADO DE ESTRÉS A CAUSA DEL  
DISTANCIAMIENTO SOCIAL POST PANDEMIA COVID-19 EN LOS  
ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 9NO. SEMESTRE DE PSICOLOGÍA EN LA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, JORNADA NOCTURNA”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR  
**BORIS MANOLO TZI BARRERA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO  
EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADO**

CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina.

**DIRECTOR**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León.

**SECRETARIA**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela.

M. Sc. José Mariano González Barrios.

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez.

Nery Rafael Ocox Top.

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz.

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**



Cc. Archivo

CIEPS. 005-2024

Reg. 005-2024

CODIPs. 1031-2024

**ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**

20 de mayo de 2024

Estudiante

**Boris Manolo Tzi Barrera**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante **Tzi Barrera**:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto NOVENO (9°)** del **Acta VEINTICINCO - DOS MIL VEINTICUATRO (25-2024)** de sesión celebrada por el Consejo Directivo el 17 de mayo de 2024, que copiado literalmente dice:

**“NOVENO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESTADO DE ESTRÉS A CAUSA DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL POST PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 9NO. SEMESTRE DE PSICOLOGÍA EN LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, JORNADA NOCTURNA”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Boris Manolo Tzi Barrera**

**Registro Académico 2016-04900**

**CUI: 1773-39349-2101**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por **Licenciado Abraham Cortez Mejía** y revisado por **Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal de de León**  
**SECRETARIA**



/Bky

Guatemala, 9 de mayo del 2024

Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, el estudiante, **BORIS MANOLO TZI BARRERA, Carné No. 1773-39349-2101; REGISTRO ACADÉMICO No. 2016-04900 y Expediente de Graduación No. L-62-2022-C-EPS**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo profesional
- 10 créditos académicos por trabajo de graduación
- 15 créditos académicos por haber aprobado el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **“VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESTADO DE ESTRÉS A CAUSA DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL POST PANDEMIA COVI-19 EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 9NO. SEMESTRE DE PSICOLOGÍA EN LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, JORNADA NOCTURNA”**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez” el 19 de febrero del año 2024.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**M.Sc. MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ**  
**COORDINACIÓN**  
**UNIDAD DE GRADUACIÓN**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CC. Archivo

Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación



**INFORME FINAL**

Guatemala, 19 de febrero de 2024

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Marco Antonio de Jesús García Enríquez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

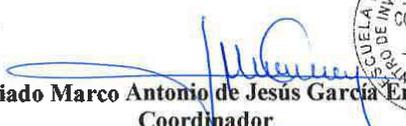
**“VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESTADO DE ESTRÉS A CAUSA DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL POST PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 9NO. SEMESTRE DE PSICOLOGÍA EN LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, JORNADA NOCTURNA”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Boris Manolo Tzi Barrera**  
**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

**DPI. No.**  
**1773393492101**

El cual fue aprobado el 19 de febrero de 2024 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 19 de febrero de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



c. archivo



Guatemala, 19 de febrero de 2024

**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESTADO DE ESTRÉS A CAUSA DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL POST PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 9NO. SEMESTRE DE PSICOLOGÍA EN LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, JORNADA NOCTURNA”.**

**ESTUDIANTES:**

**Boris Manolo Tzi Barrera**  
**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

**DPI. No.**

**1773393492101**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 19 de febrero de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**  
**DOCENTE REVISOR**



c. archivo

Guatemala, 26 enero de 2024

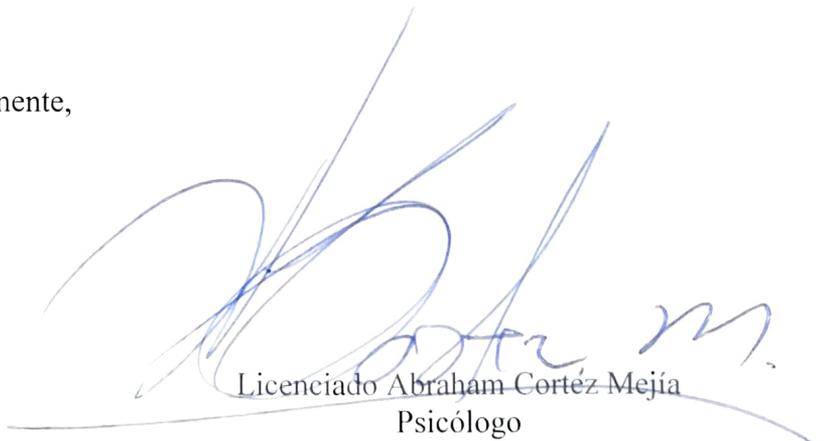
Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología  
(CIEPs) “Mayra Gutiérrez”

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del contenido de Informe Final de investigación titulado “*Valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia COVID-19 en los estudiantes que cursan el 9no. Semestre en la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna*” realizado por el estudiante Boris Manolo Tzi Barrera, CUI 1773393492101, registro académico 201604900.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) “Mayra Gutiérrez”, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Abraham Cortés Mejía  
Psicólogo  
Colegiado No. 2795  
Asesor de contenido

C J N 088-2023  
Guatemala, 1 de agosto de 2023

El infrascrito Coordinador de la Jornada Nocturna de la Escuela de Ciencias Psicológicas hace constar que el estudiante:

**BORIS MANOLO TZI BARRERA**  
**DPI: 1773 39349 2101**  
**CARNÉ: 201604900**

Realizó el trabajo de campo del trabajo de investigación **“Valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia Covid-19 en los estudiantes que cursan el 9no. Semestre en la Escuela de Ciencias Psicológicas USAC”**; realizado del 15 al 22 de mayo de 2023 en la Escuela de Ciencias Psicológicas USAC en jornada nocturna, en modalidad virtual por medio de formularios de Google Forms, de 17:30 a 20:30 horas con 92 estudiantes como muestra representativa de la población y los electivos respectivos.

Para el uso que al interesado convengan se extiende, sella y firma la presente en una hoja de papel membretado de la institución en el lugar y fecha citados.

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
Licenciado Estuardo Bauer Luna  
Coordinador Jornada Nocturna



## **PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR: BORIS MANOLO TZI BARRERA**

Marco Antonio García Enríquez

Licenciado en psicología

Colegiado No. 5950

Mario Colli Alonso

Psicólogo clínico

Colegiado No. 4323

## **ACTO QUE DEDICO**

### **A DIOS**

Por ser mi creador, mi principal fuente de vida, por darme la vida, la familia y por su guía constante en mi camino.

### **A MIS PADRES**

Haroldo Tzi y Alicia Barrera, por la vida que me dieron, porque siempre han estado conmigo en las buenas y las malas. Porque nunca han perdido su fe en mí y en que podría lograrlo.

### **A MIS HERMANAS**

Tania y María Reneé, por ser fieles compañeras a lo largo de la vida, por ser impulsadoras de mis sueños.

### **A MI TIA**

Magdalena, por su apoyo incondicional cuando más lo necesitaba, por ser un ejemplo de inspiración.

### **A MIS AMIGOS**

Evelyn y Alexander, a quienes conocí en el proceso de la carrera, por mostrarme su apoyo y amistad incondicional y, por estar presente en todo momento.

### **A MI ASESOR**

Lic. Abraham Cortéz, por asesorarme con su experiencia y profesionalismo.

### **A MIS CATEDRATICOS**

A los docentes de la Escuela de Ciencias Psicológicas, por compartir sus conocimientos y experiencias para mi proceso como profesional.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A: Universidad de San Carlos de Guatemala**

Alma Mater del conocimiento, por permitir mi formación profesional.

### **A: Escuela de Ciencias Psicológicas**

A las autoridades y docentes por haberme abierto las puertas para realizar el presente trabajo de investigación.

### **A: Magister Mynor Estuardo Lemus Urbina**

Con su equipo de trabajo por su apoyo, dedicación y aprecio.

### **A: Licenciado Abraham Cortéz Mejía**

Por su entrega y dedicación en el asesoramiento del proyecto.

### **A: Licenciado Marco Antonio García**

Por su completo apoyo, paciencia y dedicación.

### **A: Licenciada Mavis Rodríguez Solís**

Por su valioso apoyo y participación en el proceso de este trabajo de investigación para alcanzar la meta.

### **A: Los estudiantes**

Que aceptaron participar y colaborar, permitiendo compartir sus experiencias en el afrontamiento de la pandemia Covid-19.

## Tabla de Contenido

<b>RESUMEN</b> .....	1
<b>Prólogo</b> .....	2
<b>Capítulo I</b> .....	4
<b>1. Planteamiento del problema y marco teórico</b> .....	4
<b>1.01. Planteamiento inicial del problema</b> .....	4
<b>1.02. Objetivos</b> .....	6
<b>1.03. Marco teórico</b> .....	7
<b>1.03.1. La emergencia sanitaria COVID-19</b> .....	7
1.03.2. Pandemia COVID-19.....	7
1.03.3. Vulnerabilidad Física .....	11
1.03.4. Vulnerabilidad Social.....	13
1.03.5. Vulnerabilidad Educativa .....	13
1.03.6. Vulnerabilidad ideológica y política .....	14
<b>1.03.7. Factores situacionales que ejercen influencia (sobre la percepción ante la pandemia COVID-19)</b> .....	15
1.03.8. Novedad de la situación.....	15
1.03.9. Predictibilidad .....	16
1.03.10. Incertidumbre del acontecimiento .....	17
<b>1.03.11. Estrés</b> .....	18
1.03.12. Concepto de estrés .....	18
1.03.13. Clasificación de los estresores. ....	19
1.03.14. Eustrés y Distrés.....	20
1.03.15. La respuesta psicológica al estrés .....	22
<b>1.03.16. Intervenciones conductuales</b> .....	22
1.03.17. Ansiedad.....	22

1.03.18. Importancia de la intervención conductual .....	24
1.03.19. Perspectiva cognitiva sobre las intervenciones conductuales.....	24
1.03.20. Intervenciones de exposición .....	25
<b>1.03.21. Entendiendo la dinámica del estrés .....</b>	<b>25</b>
1.03.22. Implementación de inteligencia emocional:.....	25
1.03.23. La resiliencia.....	27
1.03.24. Evaluación cognitiva.....	28
1.03.25. Climas de trabajo tóxico y climas nutritivos (para las y los estudiantes).....	30
<b>1.04. Consideraciones éticas .....</b>	<b>32</b>
<b>Capítulo II.....</b>	<b>33</b>
<b>2. Técnicas e instrumentos.....</b>	<b>33</b>
<b>2.01 Enfoque, modelo y nivel de investigación .....</b>	<b>33</b>
<b>2.02 Técnicas.....</b>	<b>33</b>
<b>2.02.01 Técnicas de muestreo .....</b>	<b>33</b>
<b>2.02.02 Técnicas de recolección de datos.....</b>	<b>33</b>
<b>2.02.03 Técnica de análisis de datos.....</b>	<b>34</b>
<b>2.03 Instrumentos.....</b>	<b>34</b>
<b>2.03 Operacionalización de Objetivos, categorías, hipótesis y variables.....</b>	<b>36</b>
<b>2.03.03.03 Operacionalización de objetivos .....</b>	<b>38</b>
<b>2.03.04 Categorías .....</b>	<b>38</b>
<b>2.03.05 Hipótesis .....</b>	<b>39</b>
<b>2.03.06 Variables .....</b>	<b>40</b>
<b>Capítulo III.....</b>	<b>43</b>
<b>3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados.....</b>	<b>43</b>
<b>3.01.01 Características del lugar y de la muestra.....</b>	<b>43</b>
<b>3.01.01 Características del lugar .....</b>	<b>43</b>

<b>3.01.02 Características de la muestra .....</b>	<b>44</b>
<b>3.02 Presentación, interpretación y análisis de los resultados.....</b>	<b>44</b>
<b>3.03. Análisis general .....</b>	<b>68</b>
<b>Capitulo IV .....</b>	<b>70</b>
<b>4. Conclusiones y recomendaciones .....</b>	<b>70</b>
<b>4.01 Conclusiones .....</b>	<b>70</b>
<b>4.02 Recomendaciones .....</b>	<b>70</b>
<b>4.03. Referencias.....</b>	<b>72</b>
<b>5. Anexos .....</b>	<b>74</b>

## **RESUMEN**

**“Valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia covid-19 en los estudiantes que cursan el 9no.semestre en la escuela de ciencias psicológicas, jornada nocturna”.**

**Autor:**

**Boris Manolo Tzi Barrera**

La investigación incluyó como objetivo general; determinar la valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social en la post pandemia COVID-19, percibida por los estudiantes que cursan el 9no. semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas en la Jornada Nocturna, durante el año 2023.

Se utilizó un enfoque cualitativo-cuantitativo, con un diseño descriptivo-explicativo, en la cual se tomó una población de 187 estudiantes de la Escuela de Ciencias psicológicas y se seleccionó una muestra de 92 alumnos del 9no. Semestre, que cumplieron con los criterios de selección. Se recolectaron los datos por medio de tres instrumentos, cuestionario de 10 preguntas cerradas, la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus con 61 ítems y el testimonio según lo experimentado por los estudiantes; el procedimiento fue de forma online a través de Google Forms, se tabularon y se elaboraron gráficas para su interpretación y, su respectivo análisis de datos.

Las características sociodemográficas de los estudiantes son: en edades dentro de un rango de 21 a 56 años, 78 de sexo femenino (84,8%) y 14 masculino (15,2%). En cuanto a los resultados obtenidos en el presente estudio, las principales estrategias que los estudiantes utilizaron en un nivel mínimo para afrontar el estrés durante la pandemia Covid-19 fueron: planificación, búsqueda de apoyo social, autocontrol y aceptación de la responsabilidad.

Los aspectos éticos que se tomaron en cuenta para esta investigación fueron: la voluntariedad, cada participante tuvo la opción de participar de forma voluntaria, la confidencialidad de la información obtenida de las personas y en ningún momento el estudio generó un riesgo para los participantes ya fuere, físico, psicológico o social.

## Prólogo

Por largo tiempo el ser humano ha tenido que desafiar cambios repentinos en la vida cotidiana, sin embargo a lo que el individuo afronta en la actualidad sin mayor atención es al estrés. Definiendo este último, como una reacción del cuerpo a un desafío o demanda; que influye en los ciclos de vida, es un factor que nos ayuda a afrontar las situaciones hostiles que pueden afectar las áreas personal, familiar, laboral, académica y social. En estas condiciones el estrés actúa como un proceso de adaptación al entorno.

No se puede catalogar al estrés como malo; favorece a sobrevivir ante una situación peligrosa. En ocasiones, un poco de estrés a corto plazo puede resultar de beneficio, luego que termina, ese estrés desaparece y el organismo vuelve a un estado normal o de relajación; pero cuando dura mucho tiempo puede afectar la salud. La forma en que reaccionamos es lo que marca la manera en que afecta a nuestro bienestar, cada persona reacciona a su manera a las situaciones estresantes, los síntomas como estrategias pueden variar al hacerle frente.

De acuerdo a este contexto es importante el saber identificar los síntomas que provoca, dentro de ello surge el dilema si los estudiantes de psicología tienden a poseer un mejor control del estrés durante la pandemia o estarán mejor capacitados que las personas que se encuentran fuera del ambiente universitario. Dado que por las temáticas de estudio se les provee conocimiento de herramientas específicas para afrontar situaciones de tensión cuando se perciban afectados, además de ello, como proceso de la misma carrera cuentan con el requisito de llevar su propio proceso psicoterapéutico, ante esa perspectiva habría una similitud o desigualdad de estrategias de afrontamiento.

El presente estudio es un acercamiento de aspectos importantes de la psique de los estudiantes durante la pandemia por estrés tales como las estrategias de afrontamiento, herramientas y experiencias de vida de los estudiantes. Su composición es amena y reflexiva, fusiona la experiencia de autores expertos en el tema con una bibliografía con fundamento científico; lo cual provocara ser discutible de acuerdo a la vivencia propia del lector, será de gran utilidad para los estudiantes y docentes interesados en el afrontamiento por los estudiantes en la travesía académica durante la pandemia Covid-19, para sustento de nuevas investigaciones.

En la realización y ejecución de esta investigación un especial agradecimiento al lic. Mynor Estuardo Lemus, director de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos

(USAC), por apertura y apoyo del Centro Universitario Metropolitano a su cargo, al Lic. Estuardo Bauer Luna, Coordinador de la jornada nocturna, por su consentimiento y apoyo, a la docente Licda. Mavis Rodríguez, por su apoyo y por la mediación con los estudiantes; así mismo por la participación fundamental de los estudiantes en compartir de buena fe sus vivencias. Al Lic. Marco Antonio García en su compromiso como revisor y al Lic. Abraham Cortez Mejía por la motivación y dedicación al orientarme en el mismo proceso. Con este estudio se procura que los estudiantes como futuros psicólogos, sean conscientes de contar con estrategias de afrontamiento ante situaciones presentes como futuras, que les provoquen estrés; que cuenten con experiencias y herramientas previas, para un mejor afrontamiento.

# Capítulo I

## 1. Planteamiento del problema y marco teórico

### 1.01. Planteamiento inicial del problema

Pese a un contexto derivado a la situación global de pandemia Covid-19, donde se realizaron modificaciones de rutinas universales, específicamente a la implementación teórica-metodológica del aprendizaje académico de la presencialidad, adaptado a modalidad virtual, en los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC. A pesar de las nuevas adaptaciones académicas a la modalidad virtual, persiste el objetivo de estudiar la problemática psicológica del estrés que los alumnos experimentan derivado a los cambios que por efecto a la pandemia Covid-19 se han percibido, enfatizando la subjetividad de las personas, sus dinámicas interpersonales e intrapersonales en su desarrollo personal, profesional y social. Ya que dentro de los protocolos, normativos y modalidades para continuar el desarrollo académico, a pesar que se han definido estrategias para continuar las jornadas estudiantiles sin considerar las especificidades de las problemáticas empíricas y subjetivas de estrés que los estudiantes de psicología han vivido, de acuerdo a tales acciones de bioseguridad que pueden generar.

Tomando en cuenta el futuro incierto en la pandemia Covid-19, sobre la reapertura de las clases en contraste a la adaptación a una modalidad online de las clases presenciales, se ha considerado la posibilidad de mantener la comunicación por las vías virtuales desde las plataformas *zoom*, *meet*, y *whatsapp* con el fin de que exista comunicación entre docentes y estudiantes y viceversa. Tomando en cuenta los protocolos de bioseguridad; distanciamiento de 1.5 metros, uso de mascarilla, uso de alcohol en gel y lavado de manos que previenen el contagio del virus Covid-19, la higienización de los objetos, se estima lejana la interacción social y la convivencia presencial por la vulnerabilidad de los contagios. Aún dentro de las alusiones de prevención, mitigación y control por medio de la vacuna contra el virus, se siguen tomando en su mayoría medidas de prevención, que aunque protege del virus, no tienen ninguna consideración a las valoraciones subjetivas de estrés que estas pueden generar en las personas. No obstante, se respetan los protocolos de bioseguridad que el Estado de Guatemala y la USAC establecen para la ejecución y desarrollo académico, con el fin de disminuir la vulnerabilidad e incidencia de

contagios de casos de la Covid-19 en los estudiantes, se adaptan a estas medidas de prevención, tratando de emplear los medios propicios para la interacción virtual, sin embargo y se vuelve a enfatizar la falta de consideración a lo experimentando desde la subjetividad e individualidad de cada estudiante, que se alude y se considera un resentimiento al aislamiento social que genera algún tipo de estrés.

Es importante afrontar estos temas para aliviar los efectos negativos contingentes a los factores estresantes de la pandemia Covid-19 en prevención de la salud mental de los estudiantes, cuestionarse desde sus propias vivencias, experiencias y adaptaciones a las problemáticas del quehacer cotidiano que ayudará a evidenciar lo necesario sobre el estrés experimentado, y adoptar la aplicación de técnicas psicológicas que disminuyan las valoraciones subjetivas de estrés en las y los estudiantes, divulgando y promocionando un acompañamiento de adaptación más llevadero en las experiencias que derivan de la Covid-19, considerando el manejo de estrés, la aplicación de la inteligencia emocional para disminuir los efectos negativos en la percepción de estrés se experimenta, remarcado el papel que la psicología, asume en la responsabilidad de abordar estos temas de profunda influencia a la mejora de la calidad de vida de las personas, enfatizamos la atención psicológica en pro de la salud mental que la -USAC- junto con la Escuela de Ciencias Psicológicas promueve a las y los estudiantes. Remarcando no únicamente el cumplimiento académico curricular, sino también atender las necesidades psicológicas reales de la población estudiantil, tomando en cuenta los pensares y sentires en el quehacer cotidiano en las realidades que cada estudiante experimenta.

En la presente investigación se plantea las siguientes interrogantes ¿Qué valoración perciben los estudiantes del estado de estrés a causa del distanciamiento social ?, ¿Cómo se ha desarrollado el estrés a causa del distanciamiento social post pandemia en los alumnos ?, ¿Cuáles son los factores de estrés a causa de la post pandemia Covid-19, que atraviesan los estudiantes que cursan el 9o. semestre de psicología?, ¿Cómo influye el estrés en los educandos a causa del distanciamiento social derivado a la post pandemia?

## **1.02. Objetivos**

### **Objetivo General**

- Determinar la valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social en la post pandemia COVID-19, percibida por los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas, Jornada. Nocturna.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar la valoración del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia COVID-19 en los estudiantes que cursan el 9no. semestre, de la Escuela de Ciencias Psicológicas jornada nocturna, dentro del contexto guatemalteco.
- Describir los factores de estrés y su influencia en los estudiantes que cursan el 9no. semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, a causa de la post pandemia COVID-19.
- Indagar sobre la valoración y percepción del estado de estrés en los estudiantes de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, a causa del distanciamiento social derivados por la post pandemia COVID-19.

### **1.03. Marco teórico**

#### **1.03.1. La emergencia sanitaria COVID-19**

#### **1.03.2. Pandemia COVID-19**

La Universidad de San Carlos de Guatemala desarrolla la educación superior pública del país, promueve por todos los medios a su alcance la investigación en todas las esferas del conocimiento humano y coopera al estudio y solución de los problemas nacionales. Esta casa de estudios constituye un medio de desarrollo social a partir de la educación.

Aporta una gran cantidad de servicios que son trasladados al sistema de salud, educación y población guatemalteca en general. Parte importante dentro del eje centralizador universitario es direccionar la Unidad de Investigación Profesional (UIP) del Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) de la Escuela de Ciencias Psicológicas, que es la entidad responsable de planificar y ejecutar proyectos de investigación científica en su campo disciplinar e interdisciplinar de carácter científico que aporta y construye conocimiento real y contextual de los distintos fenómenos.

Desde el desarrollo de la emergencia sanitaria de la pandemia Covid-19, la USAC apoyó la iniciativa de las prohibiciones que el gobierno de Guatemala implementó para que no aumentara el brote de casos de contagio por la pandemia, se cerró el campus central y centros universitarios en todo el país; suspendiendo actividades estudiantiles presenciales, dentro de ello las clases continuaron de manera virtual. Estableció que los estudiantes hicieran uso de plataformas virtuales en conjunto con los docentes para impartir las clases. Además hizo un llamado a los estudiantes para que tomaran las precauciones convenientes y desde sus viviendas se enlazaran a sus clases, durante ese periodo la USAC desarrolló un proceso de investigación sobre el coronavirus, a través de equipos multidisciplinarios. Además fue un centro de vacunación, en la aplicación del servicio de la vacuna hacia los docentes, estudiantes, personal administrativo y personas en general, efectuó jornadas de pruebas para la detección del coronavirus, siendo un apoyo hacia tanto para los estudiantes como hacia la población.

Según las disposiciones adoptadas después del primer caso de Covid-19 reportado en Guatemala, el 13 de marzo de 2020, anunciado por el gobierno de Guatemala. Se toma el 23 de abril del 2020 la prevención sanitaria donde se decretó estado de cuarentena en toda la república, cerrando las instituciones privadas y públicas, exceptuando el sector hospitalario, farmacéutico y

despensas de primera necesidad, punto seguido se establece el estado de calamidad donde las disposiciones de bioseguridad aumentan. Posteriormente gobierno toma distintas pautas más adaptativas en fluidez al movimiento del país, que reintegran la reapertura social, industrial y comercial, esto, desde el pasado 27 de julio del 2020. Al llegar el 27 de agosto las restricciones de los estados de cuarentena inician a ser más flexibles. Para el 27 de septiembre los medios de transportes empiezan a circular y la reactivación económica empieza a integrarse. Llegando al 1 de octubre la reapertura del país en la mayoría de los servicios públicos y privados, exceptuando los educativos. Seguidamente, durante noviembre y diciembre se siguieron adoptando medidas de prevención. Sin entrar al Estado de calamidad donde las limitantes de las disposiciones sociales frente a mitigar, prevenir y amortiguar los casos por covid-19 se hacen menos severas, en comparación a las medidas alarmistas que cerraron fronteras, aplicaron toques de queda, restricciones sociales severas, igualmente cerrando el sistema de comercialización mayoritarios y públicos, incluyendo los medios de transporte. De esta manera para a finales del 2020 las disposiciones sociales se hacen más permisivas para el flujo del país y la economía, no obstante, se sigue aplicando las medidas de bioseguridad; en el uso de mascarilla, distanciamiento de 1.5 y 2 m, aplicación de alcohol gel, uso de accesorios de protección contra virus, restricción de ciertos comercios, centros de recreación, transporte, instituciones públicas con un número limitado de personas. De esta manera para el ciclo 2021 se sigue aplicando medidas de bioseguridad un tanto cambiantes a la incidencia de casos.

Otros autores refirieron:

El mundo se enfrenta a una emergencia sanitaria sin precedentes originada por el virus del COVID-19, por lo que la vida y la salud de miles de personas se ha visto afectada, independientemente de la nacionalidad, raza, sexo, edad, condición social o preferencias políticas, ideológicas o de cualquier otro tipo. El virus que origina la enfermedad del COVID-19, no discrimina a nadie y ha demostrado la fragilidad de la vida y la salud humana ante la propagación de la pandemia, para lo cual nadie estaba preparado. (Jiménez & Anglés, 2020, pág. 116 y 117)

Haciendo una reflexión sobre el distanciamiento social, como principal medida para combatir una pandemia, no es la mejor medida que garantice el bienestar psicoemocional de las personas y a nivel individual y colectivo, ya que manifiesta dinámicas emocionales de cambio

individuales, familiares, sociales y laborales que en su común denominador han partido de imposiciones alarmistas que los estados políticos y gubernamentales han realizado, sin ningún tipo de estudio previo o metodología adecuada que pueda tomar en cuenta los efectos contingentes y contraingentes de quienes lo experimentan. Se estima que en esta post pandemia, se ha usado la expresión social idiosincrática externa que dice: “que la presión es mayor que la que se puede soportar, que activa un estado de tensión”. Así en algunas personas se detona una mezcla de emociones: ira, enojo, negación, impaciencia, temor, incomodidad, desasosiego, fatiga y las mezclas entre estas generan estrés. La espiral se complica si no se detectan e incluso pueden caer en estados emocionales inestables por largos periodos de tiempo.

### **Efectos del estrés psicológico:**

Es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. La opinión de que una determinada relación individuo-ambiente será estresante o no, según la evaluación cognitiva del sujeto. (Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986)

El estrés ocurre en las demandas que influye en el individuo por su entorno, siempre y cuando lo interprete como una situación demandante, que altere su bienestar; de lo contrario podrá ser un desafío que no provoque un nivel de tensión que trascienda. A este proceso se le llama evaluación cognitiva o valoración primaria, dicho de mejor manera, la percepción de un acontecimiento como dañino o no. Ante ello, es de tomar en cuenta que cada persona tendrá su propia perspectiva de lo que ocurra en su ambiente y, sobre ello, tendrá los recursos para afrontar cualquier evento presente. Por ello, el que algunas personas utilicen un tipo de estrategias de afrontamiento y otras no, no quiere decir que la persona actué mejor que otras. Solo pretende controlar la condición de manera distinta, ya que sus recursos y destrezas son diferentes.

La respuesta de estrés puede regularse por todo un conjunto de variables cognitivas y personales del sujeto, y también por una serie de factores de ámbito social. Desde un punto de vista adaptativo, el estrés permite la movilización inmediata de las reservas energéticas del organismo;

además, a largo plazo, posibilita un ahorro de energía, inhibiendo los sistemas fisiológicos que no tienen la finalidad inmediata de la supervivencia del sujeto. (Redolar, 2015).

Se reconoce el proceso adaptativo, al ahorro de energía como la carga energética de estrés que añadido a la relación emocional que las personas experimentan ante situaciones estresantes, añade a la emoción como un agente catalizador y regulador que acompaña al estrés en su difusión y expansión psicoemocional que influye los pensamientos, sentimientos y actitudes de la persona, en un intervalo de tiempo más o menos persistente, según la experiencia y los estímulos estresantes que hayan impactado en la percepción de la persona. Si los estados emocionales son intensos y la identificación de cualquier emoción básica como el enojo, tristeza, asco, ansiedad o miedo acompaña al estrés, estos llegarán a resguardarse en el estado de ánimo de la persona junto a la carga energética denominada estrés.

(Goleman, 1998) Afirma que: “la inteligencia emocional es un factor importante para el éxito académico, laboral y la vida cotidiana en general”. Es importante el saber controlar las emociones para afrontar cualquier situación en el área académica ya sea, interna o externa. En el rendimiento académico alcanzado por los estudiantes, está en función de sus conocimientos y capacidades, siendo contenida en aspecto muy importante la inteligencia emocional (IE), que es la manera de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, para relacionarse de mejor forma.

De esta manera, se considera importante la aplicación de la inteligencia emocional ante los factores estresantes que la pandemia COVID-19 produce en los estudiantes, ya que aparte de vivir la experiencia estresante hay un acompañamiento emocional que según las emociones básicas; miedo, enojo, tristeza, ansiedad y asco generen en las personas que lo experimentan un impacto en los sentimientos, que si es persistente en el tiempo llegará transformarse y reservarse en el estado de ánimo, que según el estrés, con la relación emocional, inyecta en el estado de ánimo de la persona una experiencia psicoemocional. Ocasionando según sea el caso de la carga estresante con la influencia emocional, estado de ánimos que puedan llegar a tener niveles de desregulación, manifestando o convirtiéndose en algún trastorno del estado de ánimo, como por ejemplo la irrupción repentina; que tiene que ver con el enojo, la depresión; que tiene que ver con la tristeza, la ansiedad que se relaciona la angustia generalizada, las fobias; que se relaciona al asco y los estados de pánico; correlacionados al miedo. Así mismo, no nos alejamos del estrés agudo y el estrés postraumático que se manifiestan según los estímulos del ambiente y la relación

interpretativa de la persona realiza al experimentarlos. En el estrés agudo con cargas energéticas mayores y persistentes en un intervalo de tiempo más que el estrés manifestado por estímulos y el postraumático con cargas energéticas reservadas por alguna experiencia de impacto del pasado.

En tal sentido, es importante el manejo de las emociones personales, en la gestión emocional, ya que permite a la persona reconocer sus emociones, el impacto que tienen las emociones en los sentimientos y su difusión en el estado de ánimo. Constituyendo a las personas experiencias estimulantes de la realidad con percepciones agradables o desagradables, desencadenando al mismo tiempo una experiencia adaptativa o desadaptativa de dos tipos de variables estresantes como el distrés y el eustrés.

El estrés constituye uno de los problemas más generalizado actualmente; siendo un resultante de la relación entre la persona y los eventos de su ambiente. Ante el estrés, los estudiantes deben controlar cada vez más las exigencias que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar dicha problemática. Tal situación hace que experimenten agotamiento, poco interés frente al estudio, tensión e incluso pérdida de control.

Hoy en día, la presión social que existe en la familia, universidad y ambiente, hace que los alumnos estén envueltos por la obsesión de la competencia académica, por el logro académico. Parte del nivel de la autoestima del estudiante se genera en las aprobaciones o reprobaciones de sus logros académicos, dadas pero sus referentes significativos, especialmente los padres, catedráticos y los propios compañeros de estudio. La autoestima es importante porque muestra la manera en que un individuo se percibe y se valora.

### **1.03.3. Vulnerabilidad Física**

El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por un virus recién descubierto.

La mayoría de las personas infectadas con el virus experimentaron una afección respiratoria leve a moderada, estuvo relacionado con el incremento de hospitalizaciones a nivel nacional e internacional. Las personas mayores y aquellas con problemas médicos subyacentes como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer tuvieron más probabilidades de desarrollar enfermedades graves, en muchos casos un alto índice de fallecimiento.

La mejor manera de prevenir la transmisión fue tomando en cuenta las medidas preventivas lavándose las manos o usando un desinfectante a base de alcohol con frecuencia y sin tocarse la cara; también el uso de la mascarilla.

El virus se transmite principalmente por la vía aérea o secreciones nasales cuando una persona infectada tose o estornuda, por lo que es importante que también practique la etiqueta respiratoria (por ejemplo, tosiendo con el codo flexionado). (World Health Organization, 2021)

El Covid-19 provoca los siguientes síntomas:

Síntomas más comunes: Fiebre, tos seca y cansancio.

Síntomas menos comunes: Achaques, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del gusto o del olfato y sarpullido en la piel o decoloración de los dedos de las manos o de los pies.

Síntomas graves: Dificultad para respirar o falta de aire, dolor o presión en el pecho y pérdida del habla o del movimiento. (WHO, 2021)

Al inicio de la pandemia las personas no la percibían como un peligro a sus vidas, debido a que no se registraban casos dentro del país; luego que se extendió a nivel mundial y con el registro del primer caso en Guatemala; generó pánico por no ser contagiados tanto ellos como sus familiares. Los síntomas fueron evidentes en la población, lo cual provocó un alto índice de hospitalizaciones en todo el país, dado que, para no aumentar los casos, fueron separados por quince días o un mes; los cuales procedían con ser aislados de sus familiares o en casos diferentes familias contagiadas eran derivadas a cumplir cuarentena dentro de sus hogares. En este contexto, la enfermedad causó la muerte de muchas personas, es de reconocer que los organismos respondieron de manera distinta ante las causas. Algunas personas fueron indiferentes al uso de mascarilla, ya que percibieron el virus como irreal en la realidad.

Ante la reducción de contagios y muerte por la pandemia, ya no se utilizó la mascarilla y la aplicación de alcohol en gel como normas sanitarias y la propagación de la misma. Sumado a ello ha disminuido el pánico social tanto en el mundo como en la población guatemalteca, debido a ello las personas se sienten más seguras en su diario vivir, aunque en ello se observan las secuelas en la salud mental de los individuos.

#### **1.03.4. Vulnerabilidad Social**

La vulnerabilidad social se relaciona con aspectos demográficos, de acceso a servicios básicos, de salud y con la cohesión social, principalmente.

Durante la jornada de sana distancia y aislamiento social, la población que quedó desempleada y los estudiantes, han regresado a las comunidades rurales, donde vive su familia; por tanto, ha disminuido de manera temporal la población flotante en la ciudad. Esta situación ha incrementado el índice de contagio por Covid-19 en las zonas rurales, ya que alguna de las personas que regresan a los hogares familiares se encuentran enfermas. (Jiménez & Anglés, 2020)

La pandemia del Covid-19 atravesó el sistema público y privado del país, modificando las formas en las que se realizaban algunas acciones individuales y sociales; como la concentración de muchas personas en un solo lugar, convivencia cerca o incluso las salidas de casa ameritan nuevas disposiciones sanitarias, esto ha dejado en evidencian el deterioro de los sectores de salud economía y educación, principalmente.

Afectó la economía de los guatemaltecos, en cierta manera para obtener los productos de consumo diario, ante ello los comercios eran abiertos en horarios establecidos, hubo influencia en las actividades sociales que antes eran realizadas libremente por el confinamiento dentro de las viviendas; durante esa etapa las residencias se convirtieron en espacios multifuncionales para el estudio, trabajo, alimentación y ocio, repercutiendo en la salud mental y física en la privacidad de los miembros que es muy necesaria para la convivencia.

Los casos de Covid-19 aumentaron más en el área rural, debido a que las personas permanecieron con resistencia a cumplir con las normas implementadas por el gobierno. La desigualdad en el acceso de la salud es otro aspecto intervino en las altas tasas de mortandad de los grupos vulnerables.

#### **1.03.5. Vulnerabilidad Educativa**

Tanto los maestros como los alumnos no se encuentran capacitados para la educación a distancia. El cambio inesperado e inmediato de modalidad educativa presencial a virtual implica mayor trabajo para los docentes, quienes deben diseñar esquemas virtuales, preparar material didáctico de apoyo y revisar un mayor número de tareas individuales. Por su parte, los alumnos generalmente no cuentan con suficientes habilidades para el autoaprendizaje. Esta situación

impactara en los procesos de enseñanza y aprendizaje, disminuyendo el desarrollo de competencias, principalmente las que implican habilidades prácticas. Además, puede elevar la deserción escolar por limitaciones de acceso a la educación virtual o porque los alumnos no cuenten con los recursos económicos para continuar sus estudios, debido a la crisis que se espera. (Jiménez & Anglés, 2020, pág. 91)

En Guatemala el 13 de marzo de 2020 se declaró el primer caso positivo de la pandemia Covid-19, la cual generó una emergencia sanitaria al país tomando como medidas para evitar la propagación dicho virus, el distanciamiento social. Por lo que la cancelación de clases presenciales en pleno ciclo escolar ha causado un impacto en la educación, cambiando el sistema educativo, donde se observan obstáculos y dificultades para desarrollar la educación a distancia.

Videollamadas, grupos de Whatsapp, libros en versión digital y correos electrónicos, así podrían resumirse los últimos días de clases para miles de estudiantes que han tenido que adaptarse a la educación a distancia. Algunos cuentan con todas las herramientas para poder acceder y cumplir con sus tareas, mientras que la gran mayoría, por carecer de los recursos necesarios para obtener internet o conseguir una computadora para trabajar; hasta que todo vuelva a la nueva normalidad está la educación a distancia es la única opción hasta el momento.

La educación a distancia presenta grandes ventajas, como el ahorro de tiempo y recursos para movilizarse de un lugar a otro o la cantidad de recursos adicionales que hay disponibles en línea. Sin embargo, la implementación a totalidad es poco en un país donde solo un porcentaje de la población tiene acceso a internet y mucho menor es el porcentaje de la población que tiene acceso a una computadora.

El internet permite acceder a muchos datos en poco tiempo, da la posibilidad de comunicarse rápidamente sin importar la distancia, permite estar interconectados y explorar un nuevo mundo digital.

### **1.03.6. Vulnerabilidad ideológica y política**

En un informe presentado por la CEPAL (2020) citado por (Jiménez & Anglés, 2020, pág. 94) se deben implementar un conjunto amplio de políticas económicas enfocadas a incrementar la disponibilidad de recursos públicos para el sector de la salud, proteger a los hogares, la capacidad productiva y el empleo, así como evitar una crisis de liquidez y el colapso del sistema económico.

Tomando en cuenta el distanciamiento que los estudiantes han experimentado durante las jornadas académicas, es importante mencionar sobre el distanciamiento social, que propiamente ha sido uno de los factores estresantes y en su mayor grado de ansiedad que ha imposibilitado el desarrollo psicoemocional sano en los alumnos, por ello aún el distanciamiento de 1.5 m a 2 m (metros) es una restricción de bioseguridad importante, en contraposición de sus efectos que producen una desarmonía social que ha ocasionado distintos sentires y pensares estresantes que limitan el desarrollo social, por el motivo de que las personas se previenen de los contagios de Covid-19. En el peor de los casos en la cuarentena y los contagiados, ocasiona una parálisis en la interacción interpersonal, alejando al humano de la relación social y en ocasiones deshumanizando y desestabilizando la armonía y relación con otras personas.

### **1.03.7. Factores situacionales que ejercen influencia (sobre la percepción ante la pandemia COVID-19).**

#### **1.03.8. Novedad de la situación.**

Los seres humanos se encuentran de forma inevitable en situaciones que les resultan nuevas, refiriéndonos con ello a aquellas situaciones en las que no se dispone de experiencia previa. Si una situación es completamente nueva y no hay ningún aspecto de ella que se haya relacionado psicológicamente con daño, no dará lugar a una evaluación de amenaza. Igualmente, si no hay ningún aspecto de la situación que se haya relacionado previamente con dominio o victoria, tampoco dará lugar a una evaluación de desafío. Los contactos previos con el daño o la ganancia no tienen que haber sido necesariamente directos; el individuo puede haber visto, leído o inferido de cualquier otra forma las características relevantes de la situación, de modo que éstas puedan dar lugar a una evaluación amenazante o desafiante. (Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986, pág. 65)

Los estudiantes universitarios se encuentran, de forma forzosa ante una pandemia que no hay un conocimiento previo sobre una experiencia de dicha magnitud, está situación les resulta nueva por lo cual no hay una asociación de lo que ocurre en el contexto, además ha sido un pánico social a nivel mundial, Teniendo dificultades a nivel cognitivo, emocional y conductual. A nivel

mundial se tiene antecedentes de otras pandemias con lo cual se ha comprobado que cada cien años ocurrirá una pandemia.

Como se ha venido mencionando anteriormente, una situación nueva resulta estresante sólo si existe una asociación previa con el daño, el peligro o el dominio. En este caso, la novedad por sí misma puede convertirse en una fuente de amenaza. Por consiguiente, una situación nueva es ambigua dependiendo de lo claro que le resulte al individuo su significado o importancia. Cuanto mayor sea la inferencia requerida, mayor es la probabilidad de error en la interpretación. Si el individuo es consciente de la mayor posibilidad de error que acompaña a la interpretación de una situación nueva y ambigua, probablemente experimentará un alto grado de incertidumbre y de amenaza. (Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986, pág. 65)

Las situaciones en la vida puede sobrepasar los recursos que las personas posean para hacerle frente, a través de la pandemia la vida estuvo en riesgo, a tal punto que fue percibido como un sentimiento de muerte, en la cual se desarrollaron ideas irracionales. Llevando a pensamientos negativos que imposibilitaban en el superar la enfermedad de manera positiva, se impulsa a una idea de escasez, temor a la pérdida, miedo a no recuperarse y morir. Cuando la vida es amenazada, el ser humano cae en la desinformación, por buscar soluciones rápidas e ineficaces de personas malintencionadas y manipuladoras. Durante la pandemia las personas buscaron medicamentos que combatieran el virus del Covid-19, a tal grado que usaban medicamentos que podían poner en riesgo su salud y hasta la vida, que no eran apropiados y recomendados por los profesionales de la salud; provocando además sentimientos de desesperanza y desesperación.

### **1.03.9. Predictibilidad**

La predictibilidad implica que existen características ambientales que pueden ser discernidas, descubiertas o aprendidas.

Refirió que Weinberg y Levine (1980) citados por (Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986, pág. 66) comentaron que el control y la predictibilidad se hallan estrechamente interrelacionados y muchas veces son confundidos en los trabajos de experimentación. Es decir, el sujeto no sólo puede predecir el estímulo aversivo, sino que también puede controlarlo, aunque esto último no pueda ser identificado por el investigador como un parámetro a estudiar. Uno no puede controlar

una situación que no es predecible; sin embargo, puede existir predictibilidad sin que exista control, como cuando no se puede influir sobre la aparición o no de la descarga ni sobre su intensidad.

Se refiere al grado en que se puede predecir lo que va a ocurrir. Cuando mínima es la capacidad de predecir lo que va a ocurrir, más estresante es el evento. La pandemia por la población fue percibida como predecible, por medio de los medios de comunicación o redes sociales, tuvieron un conocimiento previo de la enfermedad, tanto su origen como sus síntomas; por lo cual anticiparon que iba a extenderse a nivel mundial. Provocando pánico social y a la vez miedo a contagiarse, el problema fue que las estrategias de afrontamiento que poseían no eran eficaces para afrontarlo de mejor manera, entonces al sentirse vulnerables, como resultado les causó estrés.

### **1.03.10. Incertidumbre del acontecimiento**

La incertidumbre de un acontecimiento en la vida real tiene un potencial mucho mayor de creación de estrés psicológico que su réplica en el laboratorio. La mayoría de los acontecimientos de la vida real son mucho más complejos que los que se originan de forma experimental y existen más facetas de las que se evalúan en la configuración del entorno.

La incertidumbre de un acontecimiento puede resultar estresante en la vida real es que tiene un efecto inmovilizador sobre los procesos de afrontamiento anticipatorio. Las estrategias de afrontamiento para anticipar la aparición de un acontecimiento son generalmente incompatibles con aquellas que anticipan la no aparición del acontecimiento. Por ejemplo, una de las tareas adaptativas para afrontar la enfermedad o las incapacidades como pérdida de la visión, del habla o de una parte del cuerpo, es el conocimiento y por los efectos patológicos y las situaciones extremas que pueden ser las pérdidas. (Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986, pág. 71)

De acuerdo a la manera que los estudiantes afrontaron el estrés provocado por la pandemia, fue a través de las experiencias y herramientas que poseían, dentro de esa esfera habían ciertos estudiantes que estaban mejor preparados que otros. Ante ello está la capacidad de afrontar las situaciones ya que depende de la misma subjetividad, en sentirse seguros o inseguros. La pandemia provocó incertidumbre lo cual estimuló a las personas a desesperarse, los seres humanos, no les gusta lidiar con la duda a lo que pueda ocurrir con situaciones estresantes en el contexto que no

perciban una solución pronta; ya que la mayoría de individuos se adaptan a un estado de bienestar donde tiene control del mismo. Si hay algo común entre las personas es la incertidumbre, no saber lo que va a pasar mañana, esto conlleva a desestabilizar en vivir de una manera apropiada, provocando depresión, estrés y ansiedad, dificultando la toma de decisiones, pérdida de energía etc.

### **1.03.11. Estrés**

### **1.03.12. Concepto de estrés**

El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud.

El estrés tiene 3 fases: (Avila, 2014)

- Fase de alarma o huida: En esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos.

El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.

- Fase de resistencia: Es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.

- Fase de agotamiento: Sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un periodo de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta frase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.

El estrés es una respuesta a una presión o una amenaza. Cuando se está bajo estrés se siente tenso, nervioso o al borde de un ataque de nervios. La respuesta del estrés también es física. El estrés provoca una inyección de una hormona llamada adrenalina que afecta temporalmente al sistema nervioso. Como resultado, cuando está nervioso o estresado, el ritmo cardíaco y la respiración se aceleran, sudan las palmas de las manos o tiemblan las rodillas. (Kids Healt, 2017)

La respuesta del estrés también recibe el nombre de respuesta de lucha o huida. Se trata de una respuesta automática que prepara para enfrentar un peligro. Pero no es necesario que una situación sea físicamente riesgosa para activar la respuesta del estrés. Las presiones de todos los días también la pueden activar. Por ejemplo, tal vez se sienta estrés antes de rendir un examen o de dar una presentación en clase, enfrentarse a un contrincante en un deporte o de salir a un escenario.

Incluso en estas situaciones (que obviamente no ponen en riesgo la vida), la respuesta del estrés se activa para ayudar a tener un buen desempeño bajo presión. Permite estar a la altura de un desafío y de hacerlo en estado de alerta concentrado y fuerte. Enfrentar estos desafíos forma parte del aprendizaje y el crecimiento. Cuando el desafío desaparece, la respuesta de estrés disminuye.

Las causas del estrés no siempre resultan evidentes, Muchas personas llevan una vida que consideran normal y, sin embargo, están sufriendo. Pero, si se analiza con cuidado lo que ocurre en la vida de esa persona, casi siempre se puede encontrar un origen para su estrés: ya sea una hipoteca que vence, problemas familiares, un exceso de autoexigencia, una carrera profesional etc. Puede afectar en muchos aspectos de nuestra vida diaria y terminar derivando en una situación más difícil de controlar o incluso en una enfermedad.

### **1.03.13. Clasificación de los estresores.**

Refirió (Orlandini A. , 1999) sobre los factores del estrés pueden clasificarse según trece criterios:

- Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros);
- Periodo en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos);
- La repetición del tema traumático (único o reiterado);
- La cantidad en que se presentan (únicos o múltiples);

- La intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad);
- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales);
- La magnitud social (microsociales, macrosociales);
- El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.);
- La realidad del estímulo (real, representado, imaginario);
- La localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica);
- Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia);
- Los efectos sobre la salud (positivo o eustrés, negativo o distrés);
- La fórmula diátesis/estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).

Los estresores pueden actuar en determinado tiempo, ya sea en el transcurso de la infancia y la adolescencia, teniendo como resultado gran influencia en la edad adulta. Otro aspecto a mencionar es el ser víctima de padres autoritarios, culpabilizantes, rechazantes, desvalorizadores del niño, permisivos y sobreprotectores. Es fundamental la crianza de los hijos a través de los padres debido al afecto adecuado que puedan proveer, siendo está la vinculación que los hijos tendrán para crear relaciones interpersonales eficaces.

Ocurren en un periodo ya sea breves, muy breves, prolongados y crónicos, estos resultan durante horas o días, cuando duran meses se catalogan como prologandos y si se extienden durante años se identifica como crónicos; los cuales puede tener como consecuencia trastornos mentales.

#### **1.03.14. Eustrés y Distrés**

Se han establecido dos tipos o formas de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (Distrés), (Pérez, García, García, Ortiz , & Centelles, 2014)

- Eustrés: Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para

una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrentan y resuelven problemas.

- **Distrés:** Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

Un mismo estrés puede ser positivo para unos y negativo para otros. Esto implica que cada persona responde de diferentes maneras ante los estresantes. Un estrés en principio positivo puede convertirse en nocivo en dependencia de su intensidad.

El estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacionar, interrelacionar o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Águila, Calcines Castillo, Monteagudo de la Guardia, & Achon, 2015)

### **1.03.15. La respuesta psicológica al estrés**

La mente responde al estrés mediante percepciones, conocimientos, memoraciones, emociones, defensas y mecanismos de enfrentamiento, cambios en las actitudes y en la autoestima, conductas y síntomas.

A través de esas respuestas el individuo puede lograr la percepción del agente del estrés e interpretar su significado como favorable o desfavorable. El conocimiento determina la capacidad o incapacidad de que el sujeto dispone para enfrentar la demanda que supone un estresor. Pueden intervenir en el proceso las memoraciones detalladas de los sucesos traumáticos y las modificaciones afectivas, tanto de emociones positivas y placenteras, como negativas (displacer, ira, miedo, tristeza). Se genera la actividad de las defensas y de los mecanismos de enfrentamiento como la negación, la represión, la evitación o el humor. Se producen cambios en las actitudes hacia la gente, la vida o el futuro a consecuencia de acontecimientos desventurados. La estima del sujeto suele deteriorarse debido a los sucesos traumáticos y ocurre la aparición de síntomas psíquicos como el tedio, la fatiga, la escasa concentración, el insomnio o la melancolía. (Orlandini A. , 1999)

### **1.03.16. Intervenciones conductuales**

### **1.03.17. Ansiedad**

Es una sensación subjetiva que presentamos ante situaciones que valoramos como amenaza o riesgo, ya sea por su carácter novedoso o imprevisto, o por la intensidad del estímulo. Esta situación pone en alerta al cerebro, que es el encargado de promover la respuesta adecuada. Algunas de estas respuestas se encuentran programadas y son por tanto automáticas, mientras que otras se realizan de manera consciente. (Schlatter Navarro, 2003)

La ansiedad es necesaria para la supervivencia puesto que pone al individuo alerta ante situaciones de riesgo, es un mecanismo de defensa que surgió en la antigüedad, cuando se debía enfrentar a dificultades de la naturaleza. Las respuestas que se generaban podían ser dos; huir o luchar.

La ansiedad es una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante. La ansiedad produce una

reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo. Aparece cuando se ha de actuar en una situación que demanda un esfuerzo intenso o sostenido y sirve para activar y hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro.

Por lo tanto, la ansiedad provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo (activándolos) que nos preparan para actuar y ayudan a responder de manera rápida. (Clínic Barcelona, 2019)

Todas las reacciones que provocan la ansiedad asustan a las personas debido a que no se saben gestionarlas. Sin embargo, si se trata de controlar racionalmente el miedo y sanando necesidades, vacíos y angustias, los síntomas se aliviarán. No desaparecerán del todo, pero es un inicio fundamental.

Es importante dejar en claro la diferencia entre ansiedad normal y patológica, (Sanatorio Allende, 2019)

- La ansiedad normal es adaptativa y permite a la persona responder al estímulo de forma adecuada. Se presenta ante estímulos reales o potenciales (no imaginarios o inexistentes). La reacción es proporcional cualitativa y cuantitativamente en tiempo, duración e intensidad.
- La ansiedad se considera patológica cuando el estímulo supera la capacidad de adaptación de respuestas del organismo y aparece una respuesta no adaptativa, intensa y desproporcionada, que interfiere con el funcionamiento cotidiano y disminuye el rendimiento. Se acompaña de una sensación desagradable y desmotivadora, síntomas físicos y psicológicos, y persiste más allá de los motivos que la han desencadenado.

Cuando la ansiedad es proporcionada y se manifiesta dentro de unos límites, no se aprecian manifestaciones sintomatológicas, o bien son menores, salvo en algún momento puntual y limitado que pueden llegar a ser altos. Estos cambios en los procesos fisiológicos no solo son normales, sino que son funcionales: preparan el organismo para emitir las acciones pertinentes respecto de la realidad a la que se enfrenta o pudiera enfrentarse.

Sin embargo, cuando la ansiedad sobrepasa determinados límites se convierte en un problema de salud, impide el bienestar e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales o intelectuales de la persona, y puede limitar su libertad de movimientos. En estos casos no estamos ante un simple problema de nervios, sin ante una alteración. (Baeza, 2010)

Es importante tomar en cuenta que no todas las personas experimentan los mismos síntomas ni con la misma intensidad, cada persona responde de diferente manera en función de su predisposición.

### **1.03.18. Importancia de la intervención conductual**

Dada la abundancia de respuestas de huida y evitación en la mayoría de las formas de ansiedad patológica, no es de sorprender que el cambio conductual constituya un aspecto crítico de la terapia cognitiva de la ansiedad.

Además, la investigación empírica indica que las intervenciones conductuales como son la exposición y la prevención de respuesta producen sus propios efectos significativos directos en la reducción de ansiedad. Así pues, las estrategias de intervención conductual constituyen un ingrediente central de la terapia cognitiva para la ansiedad. (Clark & Beck, Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad, 2012)

### **1.03.19. Perspectiva cognitiva sobre las intervenciones conductuales**

En terapia cognitiva las estrategias conductuales se emplean como intervenciones para modificar las falsas valoraciones y creencias sobre la amenaza y la seguridad. Por ello los terapeutas cognitivos conceptúan las asignaciones de orientación conductual de un modo diferente a la perspectiva estrictamente conductual. En lugar de considerar las intervenciones conductuales en términos de fortalecer la inhibición o habituación de la respuesta de ansiedad, la terapia cognitiva considera las intervenciones en términos de sus efectos sobre la modificación de la cognición relacionada con la amenaza, lo que a su vez generará una reducción de los síntomas ansiosos. (Clark & Beck, 2012, pág. 395)

Es de suma importancia las perspectivas cognitiva y conductual, para el abordamiento en los estudiantes al experimentar ansiedad, de acuerdo a situaciones estresantes que atravesaron durante la pandemia; va en derredor a la afrontación de acuerdo a las creencias que hayan aprendido durante la infancia las que influyan en la etapa adulta.

### **1.03.20. Intervenciones de exposición**

Los procedimientos de exposición son efectivos porque modifican las estructuras de la memoria del miedo. Foa y Kozak citados por (Clark & Beck, 2012, pág. 398) defienden que la exposición debe presentar información relevante al miedo que active plenamente la estructura de la memoria del miedo. La información de la exposición que sea suficientemente incompatible con el significado y con los elementos de respuesta de la estructura del miedo generará una reducción del miedo y de la ansiedad, mientras que la información compatible con la estructura del miedo tendrá el efecto contrario. De este análisis pueden extraerse dos principios terapéuticos importantes:

- La exposición efectiva debe activar los esquemas del miedo (es decir, las estructuras de memoria). En otras palabras, los individuos deben sentirse moderadamente ansiosos durante el ejercicio de exposición para poder acceder al umbral terapéutico.
- La exposición efectiva debe presentar información que desmienta el miedo. El éxito de una experiencia de exposición dependerá de si el individuo está atento y procesa la información incompatible que desmienta la amenaza exagerada y los elementos de vulnerabilidad de los esquemas de miedo.

### **1.03.21. Entendiendo la dinámica del estrés**

### **1.03.22. Implementación de inteligencia emocional:**

Según a miradas de (Colbert, 2006) La montaña rusa emocional también puede dejar a la persona con las rodillas débiles: insegura, inestable, tensionada, agotada, débil e incapaz de funcionar en su plenitud. Las montañas rusas emocionales minan la salud física y psicológica, y a menudo dejan a la mente y el cuerpo casi sin energía ni fuerzas”. La aplicación de la inteligencia emocional se hace imprescindible para el adecuado manejo de pensamientos, sentimientos y acciones, que favorezcan las conductas y comportamientos armoniosos, vitales y respetuosos.

Para esto es necesario el manejo personal de emociones, su canalización y respuestas pertinentes al contexto, en tal sentido nos sugiere: (Goleman D. , 2018)

1. Conocimiento de las propias emociones: EL conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tiene un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o que profesión elegir.

2. La capacidad de controlar las emociones: La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

3. La capacidad de motivarse uno mismo: El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las empresas que acometen.

4. Reconocimiento de las emociones ajenas: Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.

5. El control de las relaciones: El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Éstas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas estrellas que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

Para las personas en el contexto guatemalteco, confrontados y afrontados por la pandemia la COVID-19 que inicia a comienzos de los primeros meses del ciclo 2020 y continua en el presente 2021, siendo esa una enfermedad viral, también se derivan distintos factores contingentes dentro de las disposiciones sociales establecidas; en la bioseguridad, carencias económicas, mala gestión emocional, inadecuados hábitos de conducta, conflictos familiares, vacíos educativos, exclusión etc. Estos influyen y fomentan una subjetividad estresante que se manifiesta en malestar emocional, entendiéndose que el impacto provocado es aún mayor cuando se

resuelven con conductas inadaptadas, así mismo, dentro de este nuevo normal existe un sentido de exclusión que puede tener incremento para aquellas personas que residen en lugares con menos recursos económicos, limitados en su mayoría a la libertad de los recursos médicos, sanitarios, laborales etc. Dentro de este contexto problemático y de necesidades dentro del territorio guatemalteco, es evidente la importancia de la adecuada regulación y canalización psicoemocional que las y los guatemaltecos presiden al afrontar la pandemia COVID-19, a distancia y en correlación a los estudiantes del 9o. semestre de psicología.

### **1.03.23. La resiliencia**

Las personas que mejor se sobreponen a los eventos críticos y estresantes serían aquellas que poseen una valoración positiva de sí mismas, son reflexivas y críticas ante sí y ante el entorno que los rodea, son independientes y toman iniciativa, se llevan un estilo de vida equilibrado, son creativas, son capaces de establecer y mantener relaciones y cuentan con un entorno social que las apoya. A todos estos factores se les conoce también como "factores resilientes" o la capacidad que tienen los seres humanos de enfrentar y recuperarse de crisis y adversidades y salir fortalecidos. (Duque Arellanos, 2020)

A pesar de las problemáticas que el ser humano vive en la cotidianidad, como desde la etapa de la infancia o la adolescencia que los ha marcado por ciertas situaciones de tragedia que parecen difíciles de imponerse. Se podría decir que en la edad adulta estas personas no lograrían salir de dichas situaciones, logran un estilo de vida equilibrada, creativa y hasta optimista; durante la historia se ha contado con personajes que han influido en la aportación a la humanidad, quienes soportaron situaciones de desdicha durante su vida. Es de reconocer que cada individuo tiene su propia percepción de afrontamiento a las situaciones problema que le rodean, algunos responderán como víctimas que no cuentan con la capacidad de superarlas, y otros que poseerán la capacidad de imponerse.

Los pilares de la resiliencia se han categorizado y agrupado en cuatro componentes principales, estos engloban los atributos más frecuentes asociados a experiencias exitosas de la vida. (Rodríguez Piaggio, 2020)

- Competencia social: Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas, son más activos, flexibles y adaptables aun en la infancia. Logran comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, o sea tener comportamientos prosociales.
- Resolución de problemas: Investigaciones hechas con niños resilientes han descubierto que la capacidad para resolver problemas es identificable en la infancia tempranamente. Esta incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y lograr soluciones alternativas para problemas ya sean cognitivos como sociales.
- Autonomía: Los niños resilientes son capaces de separar claramente sus experiencias y de la enfermedad de sus padres, entienden que ellos no son causa del problema familiar. Este distanciamiento provee un espacio protector para el desarrollo de la autoestima y proponerse metas constructivas.
- Sentido de propósito y futuro: Está relacionado con el sentido de autonomía, con la confianza en que puede tener cierto control sobre el ambiente, es el sentido de futuro.

### **1.03.24. Evaluación cognitiva**

El instante primero de miedo experimentado al oír una señal de alarma inicia toda una cadena de actividad cognitiva, parte de la cual se prolongará en cuanto al tiempo y en la que se incluyen pensamientos complejos, acciones y reacciones que harán posibles respuestas adaptativas magníficamente armonizadas e incluso sucesivas. (Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986, pág. 25)

#### Evaluación primaria

Se trata de una valoración inicial. La respuesta que ofrece el individuo toma la forma de una de estas cuatro modalidades de evaluación de la situación:

Entre las evaluaciones estresantes se incluyen aquellas que significan daño/pérdida, amenaza y desafío. Se considera daño o pérdida cuando el individuo ha recibido ya algún perjuicio como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social,

o bien haber perdido a algún ser querido. Los acontecimientos más perjudiciales son aquellos en los que hay pérdida de compromisos importantes.

La amenaza se refiere a aquellos daños o pérdidas que todavía no han ocurrido pero que se prevén. Aun cuando ya hayan tenido lugar, se consideran igualmente amenaza por la carga de aplicaciones negativas para el futuro que toda pérdida lleva consigo.

### Evaluación secundaria

Cuando estamos en peligro, ya sea bajo amenaza o bajo desafío, es preciso actuar sobre la situación; en este caso predomina una forma de evaluación dirigida a determinar qué puede hacerse y qué llamamos evaluación secundaria. La actividad evaluativa secundaria es característica de cada confrontación estresante, ya que los resultados dependen de lo que se haga, de que pueda hacerse algo, y de lo que está en juego.

La evaluación secundaria no es un mero ejercicio intelectual encaminado al reconocimiento de aquellos recursos que pueden aplicarse en una situación determinada, sino que además es un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones afrontativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera, así como la seguridad de que uno puede aplicar una estrategia particular o un grupo de ellas de forma efectiva.

(Lazarus, Valdéz, & Folkman, 1986) Señalaron que cada escena describe un modelo de evaluación sutilmente distinto, dándose en todas las mismas estrategias de afrontamiento y los mismos objetivos a alcanzar, factores ambos decisivos en el afrontamiento y en la respuesta emocional.

- Tal y como están las cosas, probablemente me rechazarán. Y este resultado no me conviene en absoluto porque no tengo otra propuesta de trabajo. Si pudiera salir bien de la entrevista me contratarían, pero no podré, y encima no tengo a nadie que me eche una mano. La situación es desesperante.
- Tal y como están las cosas, probablemente me rechazarán. Y este resultado no me conviene en absoluto porque no tengo otra propuesta de trabajo. Si pudiera salir bien de la entrevista me contratarían. Creo que soy capaz de ello; debo pensar en lo que necesito

para parecer el candidato adecuado, ensayar y tomarme un tranquilizante dos horas antes de la entrevista para así poder controlar mis nervios».

- Tal y como están las cosas, probablemente me rechazarán. Y este resultado no me conviene en absoluto porque no tengo otra propuesta de trabajo. Si pudiera salir bien de la entrevista me contratarían, pero no podré. Sin embargo, tengo un amigo que conoce al jefe de personal y creo que puede echarme una mano.

- Tal y como están las cosas, probablemente me rechazarán. No es nada conveniente que me rechacen porque necesito un trabajo y éste me gusta. Sin embargo, existen otras salidas, así que si no me contratan, intentaré esas otras alternativas.

Tal y como están las cosas, probablemente me rechazarán. Y este resultado no me conviene en absoluto porque no tengo otra propuesta de trabajo. Nunca tuve suerte en la vida (porque soy negro, judío, extranjero, feo, mujer, etc.; o por los informes que tiene la policía de mí que me colocan siempre en desventaja con los demás). Vivimos en un mundo corrompido.

### **1.03.25. Climas de trabajo tóxico y climas nutritivos (para las y los estudiantes)**

Los contextos de trabajo precarios o sistemas que a veces reproducen condiciones de abuso, se vuelven el caldo de cultivo para la violencia laboral. De allí que, según ella, el enfoque debería centrarse no solo en crear condiciones para las personas y los equipos, sino en modificar las dinámicas institucionales generadoras de estrés y maltrato. Todo ello debería traducirse en normativas que aseguren la práctica del buen trato y códigos de ética que velen por el bienestar del personal. Pero también, en la práctica de estilos de liderazgo democráticos que promuevan el reconocimiento, la retroalimentación y el interés activo del personal directivo, por el bienestar del empleado-a. (Duque Arellanos, 2020, pág. 41)

En el ambiente laboral es necesario que se posea un clima satisfactorio para los colaboradores, ya que si no se cumple de buena manera las instituciones provocan estrés en su personal. Es necesario que se cumplan las normas para un mejor bienestar del personal. Con la aparición de la pandemia COVID-19, cambió la rutina laboral debido a las normas de salud que se implementaron a nivel nacional, muchas personas por la misma razón perdieron su empleo; debido al pánico social se aumentó el estrés.

Luego de un año las instituciones decidieron que los empleados fueran integrados a sus áreas de trabajo de forma presencial, siempre y cuando tomarán las medidas sanitarias necesarias al tomar distancia de los espacios laborales, como el uso de mascarilla y la aplicación de alcohol en gel. Cabe destacar que hubo gran influencia en los estudiantes universitarios de la Escuela de Ciencias Psicológicas producto de la pandemia, anteriormente se llevaba a cabo las clases presenciales desde lo ocurrido con dicha situación, se trasladó a clases virtuales; aumentando en los estudiantes el estrés, y no solo académico sino también laboral.

Según Arón (2016) citada por (Duque Arellanos, 2020, pág. 42) un jefe-a que promueve ambientes protectores, es aquel o aquella que demuestra preocupación por las necesidades del personal, es sensible y se muestra flexible, tiene confianza y lo hace saber y comunica claramente sus expectativas, entre otras. A diferencia de ello, un liderazgo tóxico, sería aquel que ejerce un poder autoritario, que no reconoce las necesidades de los otros y se vale de una especie de control persecutorio.

Varios estudiantes que laboraban y estudiaban simultáneamente, fueron afectados con estrés debido a que tenían que mediar su horario laboral y la recepción de sus clases; la mayoría laboró desde su casa, el cansancio fue aumentado dado que pasaban el mayor tiempo frente a una computadora.

#### **1.04. Consideraciones éticas**

En la presente investigación la participación de los estudiantes fue de forma voluntaria, previo a responder cada instrumento de recolección de datos, los estudiantes firmaron el consentimiento informado, en el cual se les explicó la confidencialidad de los datos brindados y que la información sería utilizada con fines únicamente de investigación.

Se tomó en cuenta el respeto por los criterios éticos de beneficencia, autonomía, confidencialidad y justicia, que la dignidad humana los requiere. A demás se fundamentó en el código de ética, principio 1 sección consentimiento informado, 1.7.4. En el proceso de obtener el consentimiento informado, los psicólogos se aseguran de que se han comprendido los siguientes puntos: Propósito y naturaleza de la actividad; responsabilidades mutuas; protección de la confidencialidad y limitaciones; probables beneficios y riesgos; alternativas, posibles consecuencias de no actuar; opción de rehusar o retractarse en cualquier momento sin perjuicio; sobre qué el periodo de tiempo se aplica el consentimiento informado y como rescindirlo o anularlo. (Colegio de Psicólogos , 2011)

Para salvaguardar la confidencialidad de los participantes, y de acuerdo con las consideraciones éticas de la investigación, se presenta datos limitados, pero relevantes de los mismos.

## **Capítulo II**

### **2. Técnicas e instrumentos**

#### **2.01 Enfoque, modelo y nivel de investigación**

Se utilizó un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo), con un modelo descriptivo-explicativo. El enfoque mixto según (Hernández Sampieri, 2014) es un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencia) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. Se abordó desde un modelo descriptivo-explicativo para analizar el nivel de las variables que se identificaron en el fenómeno.

#### **2.02 Técnicas**

Según el enfoque mixto y el diseño descriptivo-explicativo del estudio, se utilizó la Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus, el cuestionario y el testimonio; para la recolección de datos durante el trabajo de campo de la investigación.

##### **2.02.01 Técnicas de muestreo**

Para identificar la población, se solicitó a Control Académico de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC el número de estudiantes asignados por área electiva del 9no. semestre en jornada nocturna del ciclo Académico 2023.

La muestra resulta de una población de 187 estudiantes del 9no. semestre, de los cuatro electivos, de donde se definió la muestra de 92 alumnos comprendidos entre las edades de 21 a 56 de edad; siendo 78 mujeres y 14 hombres. La técnica de muestreo utilizada fue no probabilística, por elección, como requisito principal ser de 9no. semestre; por lo cual fue por medio de invitación a los estudiantes del respectivo semestre.

##### **2.02.02 Técnicas de recolección de datos**

Para la recolección de datos se llevó a cabo la aplicación de la Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus, la encuesta y el testimonio. El procedimiento para la recolección de datos fue de forma

online, por medio de Google Forms; además se les adjuntó el consentimiento informado para su participación al estudio.

### **2.02.03 Técnica de análisis de datos**

La información obtenida se logró a partir de la aplicación de la Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus y el cuestionario, los resultados fueron analizados y representados en gráficas estadísticas utilizando el programa Microsoft Excel, para finalizar con una serie de conclusiones y recomendaciones. Y para el testimonio un análisis cualitativo sobre lo vivenciado por los estudiantes durante la pandemia.

### **2.03 Instrumentos**

**Consentimiento informado:** Instrumento que cada estudiante firmó, para tener conocimiento de la investigación a realizar, además sobre los datos obtenidos serán tratados de manera confidencial.

**Escala de modos de Afrontamiento de Lazarus:** Esta escala es posiblemente el instrumento más popular para el estudio del afrontamiento, ya que ha sido desarrollada por los autores clásicos del tema: R.S. Lazarus y S. Folkman. Los autores, aunque reconocen las limitaciones de los autoinformes, consideran que sus bondades superan sus deficiencias, por lo que defienden el uso de este tipo de métodos: “... ¿no deberíamos también darnos cuenta de que las personas son extraordinariamente capaces de poner de manifiesto elaborados modelos de pensamiento y sentimientos a través del lenguaje? Eliminar esta fuente de información supone descortezar al ser humano como objeto de investigación y relegarlo a un estado infrahumano”...En el caso de la evaluación del afrontamiento, ellos consideran vital combinación de los métodos de autoinforme con otros como la observación, la entrevista, etc.

Los ítems que integran esta lista proceden de diversos estudios, tanto de otros autores, como de Lazarus y su equipo. Además de contener ítems relacionados con las dos funciones básicas del afrontamiento (regulación emocional y solución del problema), contiene otros relativos a cuatro formas básicas de afrontamiento: Acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información y una categoría compleja designada por los autores como afrontamiento intrapsíquico o cognitivo. Aunque el análisis factorial corroboraba inicialmente este enfoque. Lazarus y

Folkman son reacios a calificar de una forma rígida los afrontamientos, en el sentido de considerarlos dirigido a la solución del problema o a la regulación emocional, ya que cualquier estrategia concreta puede cumplir con ambas funciones.

**Descripción:** El instrumento consta de 67 índices; cada uno de los cuales se responde de acuerdo con los criterios siguientes; en función de la medida en que el sujeto respondió o actuó como describe cada uno de ellos. Se otorgan las siguientes puntuaciones:

0 = En absoluto

1 = En alguna medida

2 = Bastante

3 = En gran medida

Para su evaluación ordinaria los 67 índices están clasificados en ocho subescalas. Las puntuaciones se suman y se obtienen totales que delimitan cuál de las categorías propuestas es la que predomina; este será el modo de afrontamiento que ha utilizado con mayor frecuencia. (Llaneza, 2007)

**Cuestionario:** Consta de 10 preguntas cerradas, está dividido en tres secciones las cuales son: datos sociodemográficos, identificación de estresores y estrategias de afrontamiento; el instrumento se aplicó a través de formulario de Google Forms vía electrónica, debido a la pandemia covid-19 y a la continuidad de las clases en modalidad virtual.

**Testimonio:** Se utilizó el testimonio focalizado, con cuatro preguntas abiertas; en cuales los estudiantes expresaron sus experiencias en cuanto a sus vivencias emocionales, físicas y/o espirituales, sobre el antes y durante de la pandemia. Para su respectiva transcripción de la información con previa autorización del estudiante. Los cuales se aplicaron vía electrónica por formulario de Google Forms.

### 2.03 Operacionalización de Objetivos, categorías, hipótesis y variables

Objetivos	Categoría	Indicadores	Técnicas/instrumentos
<p>-Reconocer la valoración del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia COVID-19 en los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas jornada nocturna, dentro del contexto guatemalteco.</p>	<p><b>Valoración subjetiva:</b></p> <p>De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), “es aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo”.</p>	<p>-Confrontación.</p> <p>-Distanciamiento.</p> <p>-Auto-control.</p> <p>-Búsqueda de apoyo social.</p> <p>-Aceptación de la responsabilidad.</p> <p>-Huida - evitación.</p> <p>-Planificación de soluciones de problemas.</p> <p>-Reevaluación positiva.</p>	<p><b>-Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus</b></p>
<p>-Describir los factores de estrés y su influencia en los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna, a causa de la post</p>	<p><b>Estado de estrés de las y los estudiantes que cursan el 9no. semestre de la escuela de ciencias psicológicas; Jornada Nocturna.</b></p> <p>“Es la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor” (Orlandini 2012).</p>	<p>-Preocupación por contagio.</p> <p>-Problemas conductuales</p> <p>-Sentimientos positivos y negativos.</p> <p>-Sentido de vida</p>	<p><b>-Cuestionario</b></p>

<p>pandemia COVID-19.</p> <p>-Indagar sobre la valoración y percepción del estado de estrés en las y los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna, a causa del distanciamiento social derivados por la post pandemia COVID-19.</p>	<p><b>A causa del distanciamiento social por la post pandemia covid-19.</b></p> <p>El aislamiento social dificulta la organización de la sociedad y su cohesión interna; por lo tanto, disminuye la capacidad para prevenir, mitigar y responder a la pandemia. (Guanipa, 2020).</p>	<p>-Rendimiento académico</p> <p>-Percepción de pandemia</p> <p>-Estabilidad académica.</p> <p>-Modalidad virtual</p> <p>- Estrategias de afrontamiento.</p>	<p><b>-Testimonio</b></p>
---	--	--	---------------------------

### 2.03.03.03 Operacionalización de objetivos

1. Reconocer la valoración del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia COVID-19 en los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas jornada nocturna, dentro del contexto guatemalteco.

**Categoría:**

Valoración subjetiva

2. Describir los factores de estrés y su influencia en los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna, a causa de la post pandemia COVID-19.

**Categorías:**

Estado de estrés de las y los estudiantes.

3. Indagar sobre la valoración y percepción del estado de estrés en las y los estudiantes que cursan el 9no. Semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna, a causa del distanciamiento social derivados por la post pandemia COVID-19.

**Categoría:**

A causa del distanciamiento social por la post pandemia covid-19.

### 2.03.04 Categorías

**Valoración subjetiva:** De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), “es aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo”.

**Indicadores:**

- **Confrontación.** Los índices que componen la subescala son: 6, 7, 17, 28, 34 y 46.
- **Distanciamiento.** Los índices que componen esta subescala son: 12, 13, 15, 19, 21, 32,41 y 44.
- **Auto-control.** La subescala está conformada por los índices 10, 14,35, 37, 43, 53, 54, 57, 62 y 63.
- **Búsqueda de apoyo social.** Esta subescala está compuesta por los índices 8, 18, 31, 42 y 45.

- **Aceptación de la responsabilidad.** Esta subescala está representada por los índices 9, 25, 29 y 51.
- **Huida - evitación.** Está compuesta por los índices 11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.
- **Planificación de soluciones de problemas.** Los índices son: 1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, y 52.
- **Reevaluación positiva.** Los índices son: 20, 23, 30, 36, 38, 56 y 60.

**Estado de estrés de las y los estudiantes:** “Es la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor” (Orlandini 2012).

**Indicadores:**

- Preocupación por contagio.
- Problemas conductuales
- Sentimientos positivos y negativos.
- Sentido de vida
- Rendimiento académico

**Distanciamiento social por la post pandemia covid-19:** El aislamiento social dificulta la organización de la sociedad y su cohesión interna; por lo tanto, disminuye la capacidad para prevenir, mitigar y responder a la pandemia. (Guanipa, 2020).

- Percepción de pandemia
- Estabilidad académica.
- Modalidad virtual
- Estrategias de afrontamiento.

### **2.03.05 Hipótesis**

Mala gestión psicoemocional de las y los estudiantes del 9no año de psicología en post pandemia COVID 19 del ciclo 2021:

Muchos de los estudiantes del 9no. Semestre de psicología en tiempos de pandemia COVID-19 del ciclo 2021 han experimentan inestabilidad psicoemocional, manifestado en autoestima baja, mala gestión emocional, malos hábitos y alternativas conductuales mal adaptativas.

### 2.03.06 Variables

#### La variable independiente: El distanciamiento social en post pandemia COVID-19.

Operacionalización	Dimensión	Indicadores	Ítem	Técnica/instrumento
El distanciamiento social en post pandemia COVID-19.	Externa	-Pánico social	1,2,6 y 9	Cuestionario
		-Problemas conductuales		
	-Rendimiento académico			
	-Carga laboral y académica			
Interna		-Sentimientos negativos	3,4,7 y 8	
		-Sentido de vida		
		-Dificultad de concentración		
		-Dolores musculares		
Percepción		-Nivel de estrés	5 y 10	
		-Vacuna contra el Covid-19		

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de escala modos de afrontamiento de Lazarus. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna.

2023

**La variable dependiente: Valoración del estado de estrés**

Operacionalización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Valoración del estado de estrés en las y los estudiantes que cursan el 9no. semestre de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna.	Confrontación.	Describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación.	Los índices son: 6, 7, 17-, 28, 34 y 46.	Escala modos de afrontamiento de Lazarus
	Distanciamiento.	Describe los esfuerzos para separarse.	Los ítems son: 12, 13, 15, 19, 21, 32,41 y 44.	Año: 1986
	Auto-control.	Describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones.	Los índices 10, 14,35, 37, 43, 53, 54, 57, 62 y 63.	Autores: Lazarus y Folkman
	Búsqueda de apoyo social.	Describe los esfuerzos para buscar apoyo.	Los índices 8, 18, 31, 42 y 45.  Los índices 9, 25,29 y 51	

	<p>Aceptación de la responsabilidad.</p> <p>Huida - evitación.</p> <p>Planificación de soluciones de problemas.</p> <p>Reevaluación positiva.</p>	<p>Reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema.</p> <p>Esperar que ocurra un milagro, evitar contacto con gente, tomar alcohol o drogas.</p> <p>Establecer un plan de acción y seguirlo, hacer algún cambio.</p> <p>Sacar el lado positivo de la experiencia.</p>	<p>Los índices 11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.</p> <p>Los índices son: 1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, y 52</p> <p>Los índices son: 20,23, 30, 36, 38, 56 y 60.</p>	
--	---	--	---	--

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

## Capítulo III

### 3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

#### 3.01.01 Características del lugar y de la muestra

##### 3.01.01 Características del lugar

EL presente estudio se llevó a cabo en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se encuentra ubicada en la 9ª avenida 9-45 en el edificio A, Centro Universitario Metropolitano –CUM- de la zona 11, ciudad de Guatemala.

Actualmente la Escuela de Ciencias Psicológicas funciona con tres jornadas matutina de 08:00 a 12:00, vespertina de 14:00 a 17:00 y nocturna 17:30 a 20:30.

#### Misión

Somos una institución que forma profesionales de la psicología y de las ciencias físicas y del deporte de capaces de intervenir y asesorar procesos psicosociales, frente a la diversidad etnocultural de la sociedad guatemalteca con responsabilidad, ética, solidaridad, mística, identidad, otredad, justicia, equidad y compromiso social.

#### Visión

Ser una Escuela a la vanguardia en las Ciencias Psicológicas y las Ciencias Físicas y del deporte, egresando profesionales altamente calificados, competitivos, con liderazgo, creatividad, compromiso social actitud ética y convicción humanista ante las demandas de la problemática psicosocial del guatemalteco.

Su gobierno tiene carácter paritario para su administración, planificación, organización, dirección, coordinación y evaluación interna.

**A nivel decisorio:** Consejo Superior Universitario, Rectoría USAC y Consejo Directivo.

**A nivel Ejecutorio:** Dirección, Secretaria General, Coordinadores de departamento dentro del programa de administración, docencia, investigación y servicio.

**A nivel normativo:** Comité de Asesores académicos, integrado por los coordinadores de área: psicología educativa, de la salud, social, evaluación y diagnóstico psicológico, Metodología de la Ciencia Psicológica.

**A nivel operativo:** Coordinadores de Área.

La Escuela de Ciencias Psicológicas funciona en tres jornadas y el personal administrativo y de biblioteca y de servicios, inicia sus labores de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 horas. Con personal designado a las diferentes jornadas.

Ofrece carreras a nivel de pregrado carrera técnica con título técnico, grado Licenciatura en Ciencias Psicológicas y postgrado.

### 3.01.02 Características de la muestra

Se trabajó con una muestra de 92 estudiantes del 9no semestre de licenciatura en psicología, 78 mujeres y 14 hombres, de nivel académico superior, de los electivos de industrial, clínica y social, de clase social media, de edades comprendidas entre 21 a 56 años, de etnia mestiza e indígena, de religión católica y cristiana evangélica.

### 3.02 Presentación, interpretación y análisis de los resultados

Se presentan los resultados organizados de la siguiente manera, en tablas de frecuencias se ubica los resultados de la encuesta, los ítems están ordenados e interpretados como fueron expuestos, también los resultados fueron graficados en barras y de pastel para mayor interpretación de los datos recolectados.

#### Resultados de la encuesta por ítem:

**Pregunta 1.-** ¿Le preocupa la influencia de casos de COVID-19 en relación al contagio personal y de sus seres queridos?

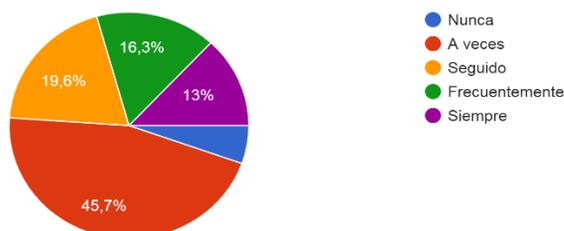
**Tabla 1** Tabulación de la pregunta 1

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	5,4%
A veces	42	45,7%
Seguido	18	19,6%
Frecuentemente	15	16,3%
Siempre	12	13%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. Año 2023

### Gráfico No. 1 La influencia de casos de COVID-19

1. ¿Le preocupa la influencia de casos de COVID-19 en relación al contagio personal y de sus seres queridos?  
92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

#### Análisis:

De los 92 estudiantes encuestados que corresponden al 100%, 5 educandos que representan al 5,4% manifiestan que nunca les preocupa la influencia de casos de COVID-19, 42 estudiantes que corresponden a 45,7% dicen que a veces les preocupa, 18 estudiantes que representan al 19,6% declaran que seguido les sucede, 15 alumnos que representan el 16,3% expresan que frecuentemente les pasa y 12 estudiantes que corresponden al 13% expresan que siempre les pasa.

#### Interpretación:

Lo que implica que un buen porcentaje de estudiantes encuestados a veces les preocupa los casos de COVID-19 en relación al contagio personal y de sus familiares.

2.- ¿Qué problemas conductuales ha presentado por el distanciamiento social a causa del COVID-19?

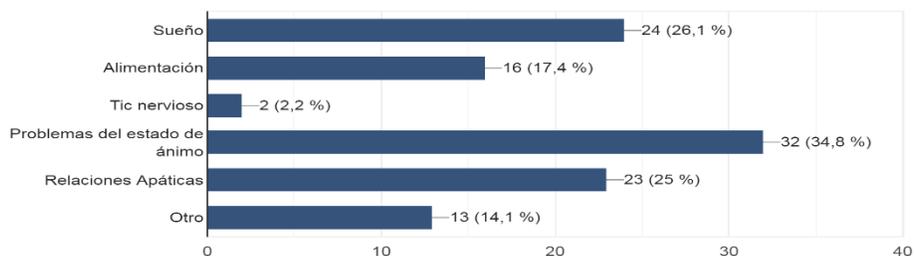
Tabla 2 Tabulación de la pregunta 2

Repuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sueño	24	26,1%
Alimentación	16	17,4%
Tic nervioso	2	2,2%
Problemas del estado de animo	32	34,8%
Relaciones apáticas	23	25%
Otro	13	14,1%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

## Gráfico No. 2 Problemas conductuales

2. ¿Qué problemas conductuales ha presentado por el distanciamiento social a causa del COVID-19?  
92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Análisis:

De los 92 educandos que corresponden al 100%, 24 estudiantes que representan al 26,1% declaran que han presentado sueño, 16 alumnos que corresponden al 17,4% revelan que han presentado problemas de alimentación, 2 educandos que constituyen al 2,2% han mostrado tic nervioso, 32 estudiantes que caracteriza al 34,8% muestran problemas en el estado de ánimo, 23 alumnos que figura al 25% han presentado relaciones apáticas y 13 estudiantes que representan al 14,1% presentan otro tipo de problema conductual.

### Interpretación:

Lo que involucra un porcentaje de educandos encuestados presentan problemas del estado de ánimo por el distanciamiento social a causa del COVID-19.

### 3.- ¿Qué sentimientos identifica a nivel personal en la pandemia?

**Tabla 3** Tabulación de la pregunta 3

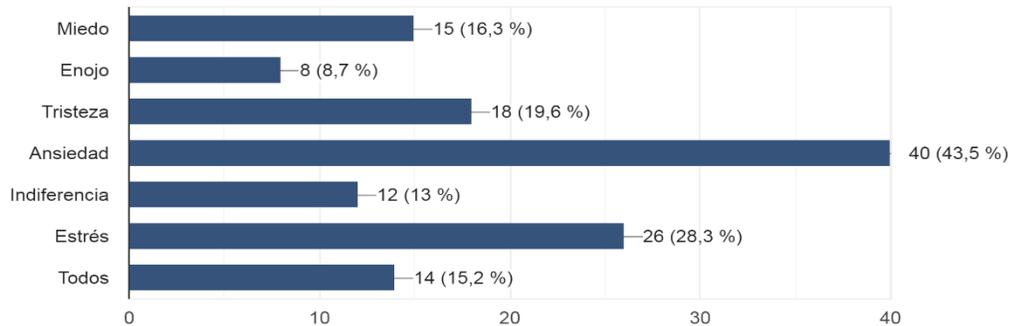
Sentimientos	Frecuencia	Porcentaje
Miedo	15	16,3%
Enojo	8	8,7%
Tristeza	18	19,6%
Ansiedad	40	43,5%
Indiferencia	12	13%
Estrés	26	28,3%
Todos	14	15,2%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Gráfico No. 3 Sentimientos

3. ¿Qué sentimientos identifica a nivel personal en la pandemia?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

#### Análisis:

De los 92 estudiantes que representan al 100%, 15 alumnos que constituye el 16,3% que durante la pandemia tuvieron miedo, 8 educandos que corresponde al 8,7% declaran que presentaron enojo, 18 estudiantes que representan al 19,6% presentaron tristeza, 40 alumnos que representa al 43,5% han presentado ansiedad, 12 estudiantes que corresponde al 13% sienten indiferencia, 26 alumnos que representan al 26,3% han presentado estrés y 14 estudiantes que constituye al 15,2% se les ha presentado todos los sentimientos.

#### Interpretación:

Lo que significa que a un alto porcentaje de educandos investigados han presentado síntomas de ansiedad a nivel personal durante la pandemia COVID-19.

4.- ¿Tengo problemas para sentir que la vida tiene sentido?

Tabla 4 Tabulación de la pregunta 4

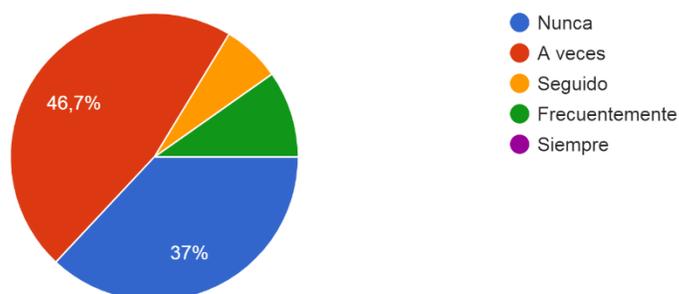
Repuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	34	37%
A veces	43	46,7%
Seguido	6	6,5%
Frecuentemente	9	9,8%
Siempre	0	0

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

#### Gráfico No.4 La vida tiene sentido

4. ¿Tengo problemas para sentir que la vida tiene sentido?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

#### Análisis:

De los 92 alumnos encuestados corresponden al 100%, 34 estudiantes que representan al 37% han tenido problema para sentir que la vida tiene sentido, 43 alumnos que constituye al 46,7% a veces les sucede, 6 estudiantes que representa al 6,5% seguido les ocurre y 9 alumnos que constituyen al 9,8% frecuentemente les pasa.

#### Interpretación:

Esto implica que a un alto porcentaje de estudiantes a veces tienen problemas que la vida tiene sentido.

5.- ¿En su percepción personal, en qué nivel de estrés se ha encontrado, en un rango de 1 a 10, siendo 1 el mínimo y 10 el máximo?

Tabla 5 Tabulación de la pregunta 5

Respuesta	Intensidad	Porcentaje
1	1	1%
2	1	1%
3	2	2,2%
4	8	8,7%
5	9	9,8%
6	5	5,4%
7	13	14,1%
8	26	28,3%

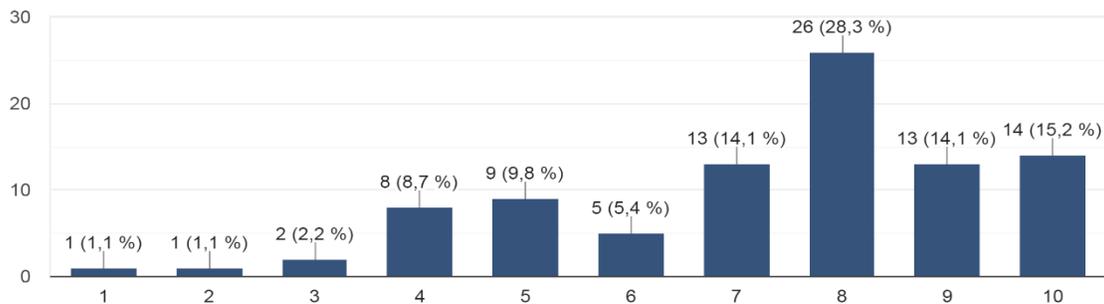
9	13	14,1%
10	14	15,2%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Gráfico No. 5 Nivel de estrés

5. ¿En su percepción personal, en qué nivel de estrés se ha encontrado, en un rango de 1 a 10, siendo 1 el mínimo y 10 lo máximo?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Análisis:

De los 92 educandos que representan al 100%, 1 estudiante que corresponde al 1% manifiesta nivel mínimo de estrés, 1 alumno que representa el 1% presenta nivel bajo, 2 estudiantes que constituyen al 2% se sostiene en un mismo nivel bajo, 8 estudiantes que representan al 8,7% se mantienen en el nivel bajo, 9 educandos que constituyen al 9,8% están en un nivel medio de estrés, 5 estudiantes que representan al 5,4% se sostienen en un nivel intermedio, 13 alumnos que constituyen al 14,1% se mantienen en un nivel medio de estrés, 26 educandos que representan al 28,3% habiendo un alto nivel de estrés, 13 educandos corresponden al 14,1% presentando un nivel medio y 14 estudiantes que representan al 15,2% presentan un nivel alto de estrés.

### Interpretación:

Esto implica una transición entre los niveles de estrés medio y alto en la mayoría de encuestados.

**6.-** ¿Mi rendimiento académico en la universidad ha disminuido y tengo problemas para completar tareas?

**Tabla 6** Tabulación de la pregunta 6

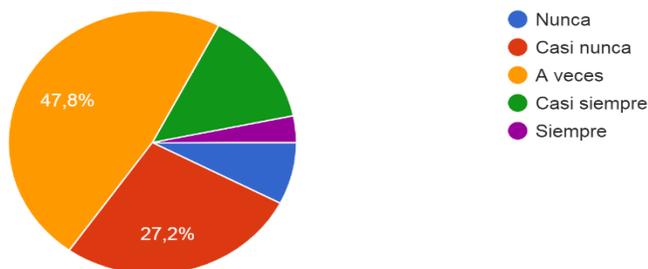
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	7	7,6%
Casi nunca	25	27,2%
A veces	44	47,8%
Casi siempre	13	14,1%
Siempre	3	3,3%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

**Gráfico No. 6 Rendimiento académico en la universidad**

6. ¿Mi rendimiento académico en la universidad ha disminuido y tengo problemas para completar tareas?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### **Interpretación:**

De los 92 alumnos encuestados que representan al 100%, 7 estudiantes que representan al 7,6% declaran que no ha disminuido su rendimiento académico, 25 educandos que constituyen al 27,2% casi nunca les sucede, 44 educandos que representan al 47,8% a veces les ocurre, 13 entrevistados que representan al 14,1% casi siempre les pasa y 3 encuestados que constituyen al 3,3% siempre les ocurre.

### **Análisis:**

Esto significa que un alto porcentaje de investigados a veces les ha afectado en su rendimiento académico y presentándoseles dificultad para completar sus tareas.

7.- ¿Me resulta difícil concentrarme?

**Tabla 7** Tabulación de la pregunta 7

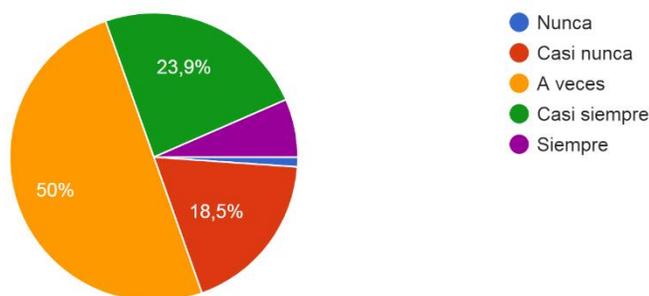
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	1%
Casi nunca	17	18,5%
A veces	46	50%
Casi siempre	22	23,9%
Siempre	6	6,5%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

**Gráfico No.7** Dificultad en la concentración

7. ¿Me resulta difícil concentrarme?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

**Análisis:**

De los 92 educandos encuestados que representan al 100%, 1 estudiante que corresponde al 1% manifiesta que nunca le resulta difícil concentrarse, 17 alumnos que representan al 18,5% declaran que casi nunca les pasa, 46 alumnos que constituyen el 50% dicen que a veces les resulta difícil concentrarse, 22 estudiantes que representan al 23,9% casi siempre les sucede y 6 alumnos que corresponden al 6,5% siempre les resulta difícil concentrarse.

**Interpretación:**

Lo que implica que un alto porcentaje de encuestados les resulta difícil concentrarse correspondiente a la mitad de los estudiantes.

**8.--** ¿Tengo dolor de espalda y cuello u otro dolor crónico a partir de la pandemia COVID-19?

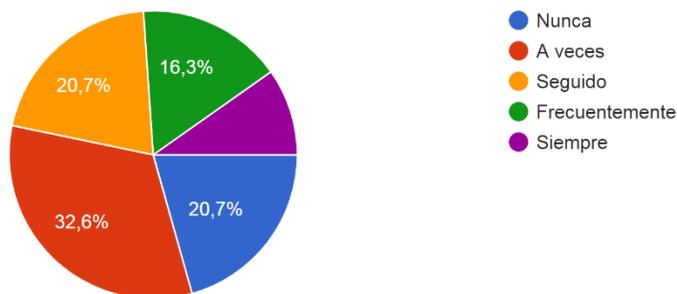
**Tabla 8** Tabulación de la pregunta 8

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	20,7%
A veces	30	32,6%
Seguido	19	20,7%
Frecuentemente	15	16,3%
Siempre	9	9,8%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Gráfico No.8 Dolores musculares

8. ¿Tengo dolor de espalda y cuello u otro dolor crónico a partir de la pandemia covid-19?  
92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Análisis:

De los 92 encuestados que representan al 100%, 19 estudiantes que corresponden al 20,7% nunca han presentado dolor de espalda y cuello u otro dolor crónico, 30 educandos que representan al 32,6% manifiestan que a veces han presentado, 19 estudiantes que representan al 20,7 han sentido dolor, 15 estudiantes que constituyen al 16,3% frecuentemente han sienten dolor y 9 educandos que corresponden al 9,8% siempre han presentado dolor.

### Interpretación:

Lo que significa que porcentaje considerable de encuestados a veces han presentado dolor de espalda y cuello u otro dolor crónico a partir de la pandemia Covid-19.

9.- ¿Qué elementos, recursos ha utilizado para disminuir los niveles de estrés, a nivel personal?

**Tabla 9** Tabulación de la pregunta 9

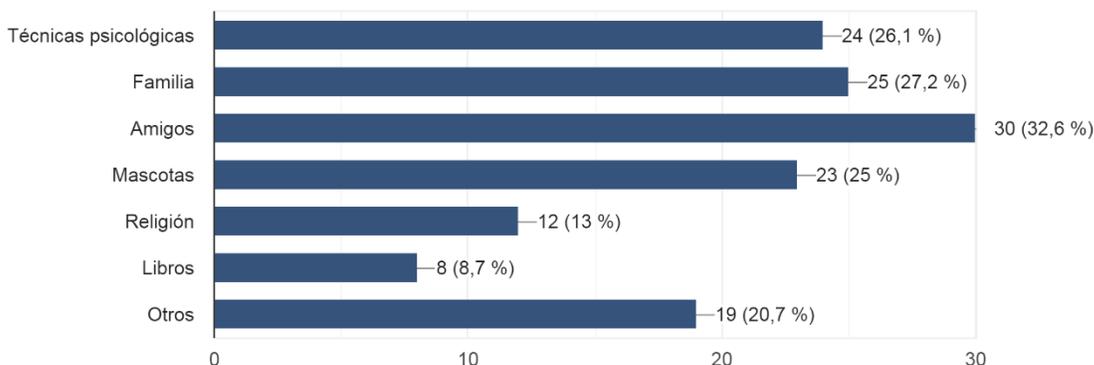
Elemento/recurso	Frecuencia	Porcentaje
Técnicas psicológicas	24	26,1%
Familia	25	27,2%
Amigos	30	32,6%
Mascotas	23	25%
Religión	12	13%
Libros	8	8,7%
Otros	19	20,7%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

**Gráfico No. 9 Recursos para disminuir los niveles de estrés**

9. ¿Qué elementos, recursos ha utilizado para disminuir los niveles de estrés, a nivel personal?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

**Análisis:**

De los 92 estudiantes encuestados que representan al 100%, 24 educandos que representan al 26% refieren que han utilizado técnicas psicológicas para disminuir los niveles de estrés, 25 alumnos que constituyen al 27,2% declaran que la familia fue efectiva para minimizar los niveles de estrés, 30 estudiantes que representan al 32,6% dicen que las mascotas fueron de ayuda, 12 alumnos que constituyen al 13% manifiestan que la religión les fue de mucha ayuda, 8 alumnos que corresponden al 8,7% mencionan que los libros les ayudó y 19 que representan al 20,7% declaran que otros tipos de recursos les ayudaron.

### Interpretación:

Esto implica que a un porcentaje apreciable de investigados a nivel personal los amigos fueron de mucha ayuda para disminuir los niveles de estrés.

### 10.- ¿Cómo percibe la vacuna contra el COVID-19?

**Tabla 10** Tabulación de la pregunta 10

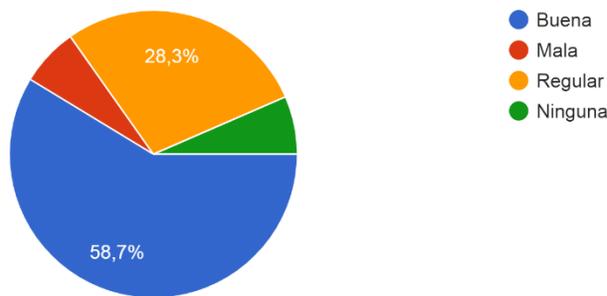
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Buena	54	58,7%
Mala	6	6,5%
Regular	26	28,3%
Ninguna	6	6,5%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Gráfico No. 10 Percepción de la vacuna contra el COVID-19

10. ¿Cómo percibe la vacuna contra el COVID-19?

92 respuestas



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de encuesta. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

### Análisis:

De los 92 estudiantes encuestados que representan al 100%, 54 educandos que representan al 58,7% declaran que la vacuna fue buena contra el Covid-19, 6 alumnos que corresponden al 6,5% la percibieron como mala, 26 estudiantes que constituyen al 28,3% percibieron que fue regular y 6 estudiantes que representan al 6,5% no apreciaron ninguna contradicción con la vacuna.

## Interpretación:

Esto significa que a un alto porcentaje de estudiantes encuestados percibieron la vacuna contra el Covid-19 como buena.

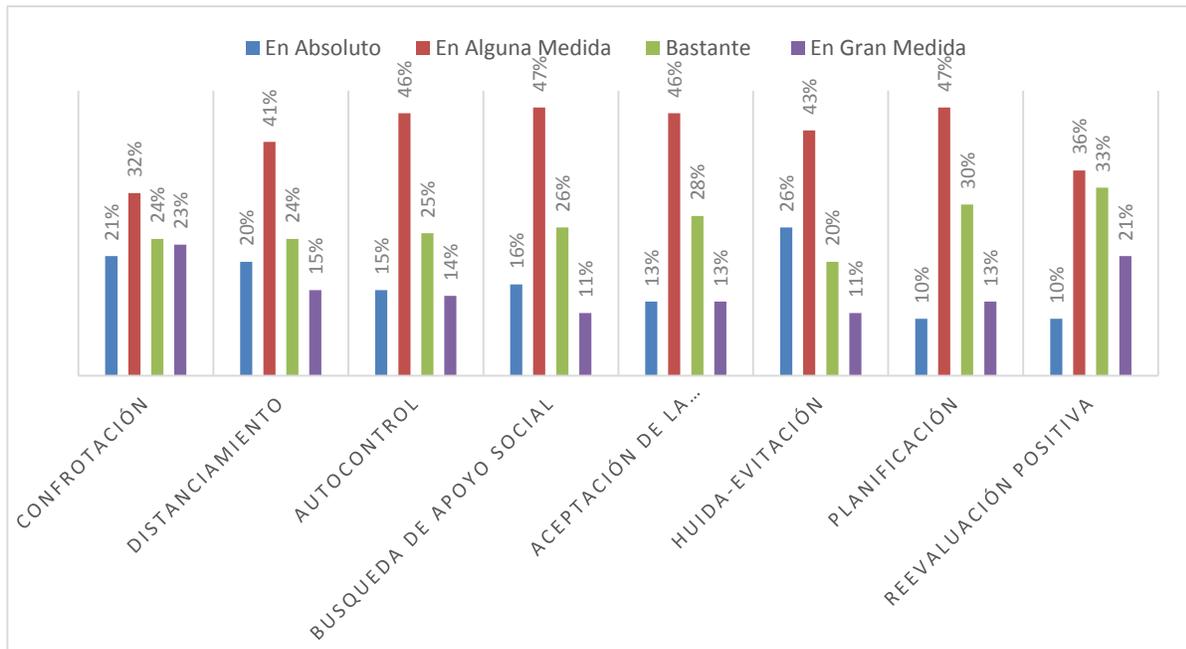
## Resultados de Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus

Tabla 11 Resultados de Escala para medir estrategias de afrontamiento

Modos de afrontamiento	Promedio Estudiante	EA	P/E	EAM	P/E	B	P/E	EGM
Confrontación	19	21%	30	32%	22	24%	21	23%
Distanciamiento	18	20%	38	41%	22	24%	14	15%
Autocontrol	14	15%	42	46%	23	25%	13	14%
Búsqueda de apoyo social	15	16%	43	47%	24	26%	10	11%
Aceptación de la responsabilidad	12	13%	42	46%	26	28%	12	13%
Huida-Evitación	24	26%	40	43%	18	20%	10	11%
Planificación	9	10%	43	47%	28	30%	12	13%
Reevaluación Positiva	9	10%	33	36%	31	33%	19	21%

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de escala modos de afrontamiento de Lazarus. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023.

Gráfico No. 11 Estrategias de afrontamiento



Nota: Datos obtenidos de la aplicación de escala modos de afrontamiento de Lazarus. Estudiantes de 9no semestre de licenciatura en psicología, jornada nocturna. 2023

### **Análisis:**

Las estrategias de afrontamiento mayormente usadas fueron búsqueda de apoyo social con un 47% que corresponde a 43 estudiantes de una frecuencia de alguna medida, la segunda estrategia es la planificación con 47% representativa a 43 alumnos de una frecuencia de en alguna medida, por consiguiente el autocontrol representado en un 46%, de igual manera la aceptación de la responsabilidad que constituye a un 46%, muy cercano la huida-avoidancia corresponde a un 43%, distanciamiento representado a un 41%, reevaluación positiva se representa a 36% y por debajo la confrontación que corresponde a un 32%.

### **Interpretación de las ocho subescalas de afrontamiento:**

De acuerdo a la frecuencia identificada que más sobresalió en las estrategias de afrontamiento implementadas por los estudiantes fue en alguna medida, eso indica que la frecuencia utilizada es poco.

### **Confrontación:**

Los estudiantes manifestaron pocos esfuerzos por alterar las condiciones de estrés provocadas por la pandemia Covid-19, no contaron con suficientes soluciones para el desafío que se percibía. Dentro de esta estrategia los individuos se centran en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema.

### **Distanciamiento:**

La frecuencia que los estudiantes tomaron fue poca con respecto al distanciamiento y evasión de los acontecimientos que se les presentaron, esto indica que en cierto grado el estrés les afectó a los estudiantes.

### **Autocontrol:**

Los evaluados presentaron pocos esfuerzos para regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.

### **Búsqueda de apoyo social:**

En una frecuencia baja los estudiantes aceptaron poco apoyo de otras personas, siempre y cuando fueran su confidente y aliada, no buscaron apoyo en cualquier persona, solo si se sentían en confianza y cómodos. Fue mínimo que buscaron consejo, asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión.

### **Aceptación de la responsabilidad:**

Los alumnos tuvieron una mínima aceptación de su responsabilidad, en el mantenimiento del estrés durante la pandemia; en otras palabras hacerse cargo de las situaciones estresantes y afrontarlas de mejor manera. Fue poco la aceptación de que los estudiantes fueron la causa del problema, percibir que en otro momento si les solía ocurrir, lo tomarían de una forma positiva.

### **Huida-evitación:**

En esta subescala implicó que los estudiantes en un nivel bajo, buscaron estrategias para desconocer el problema tales como: comer más de lo habitual, consumiendo bebidas alcohólicas; también recurrieron a través de pensamientos irreales irreproductivos.

### **Planificación:**

En alguna medida los estudiantes establecieron un plan de acción y lo siguieron, cambiaron algo para que las cosas mejoraran.

### **Reevaluación positiva:**

Los evaluados son muy poco positivos con su desarrollo personal, no reconocen sus méritos propios.

## **Testimonios**

A continuación, se clasifican las respuestas de siete estudiantes por medio de cuatro preguntas que se tomaron según su percepción de la pandemia Covid-19.

Los testimonios estudiantiles se recopilaron al preguntarles la siguiente interrogante: **¿De qué manera percibió la pandemia Covid-19 hacia su vida en el inicio y en la actualidad?**

### **Análisis**

Al inicio de la pandemia, los estudiantes experimentaron síntomas como: pánico social, inseguridad, ansiedad y preocupación constante; en la actualidad se sienten más seguros porque la ola de contagio ha disminuido.

T. 1 “Básicamente fue algo inesperado, duro de presenciar, gracias a Dios pues tomamos las medidas preventivas como familia, pero conocidos y amigos fallecieron en las primeras olas, tuve mucho miedo, inseguridad, ansiedad y preocupación constante, ya que mis padres era mi prioridad, y nunca deje de trabajar, creo que estar en el foco activo de la pandemia laborando, incitó a que yo tuviera una postura mucho más ansiosa lo que podría pasar, hoy en día no sé si llamarle que hemos bajado la guardia y con la aplicación de las vacunas pues nos sentimos más seguros, aunque sabemos que la enfermedad persiste, creo que ya me acostumbre a nuestra realidad y ha disminuido considerablemente mi estado ansioso”.

La pandemia provocó cambios drásticos en los de hábitos en vida de los alumnos, la nueva normalidad quedó afectada en las relaciones interpersonales.

T. 2 “El inicio de la pandemia fue caótica aunado a los cambios que tuve que hacer en mi vida personal, la presencia de una pandemia y de incertidumbre volvieron las cosas frustrantes. Actualmente la visión que tengo sobre la pandemia ha cambiado, ya no es de incertidumbre, sin embargo, la visión que tengo sobre la “normalidad” ha cambiado y en definitiva me es cansado interactuar con las personas de manera presencial. Mi batería social se ha visto afectada”.

Al inicio se percibió como una amenaza, generando preocupación tensión y miedo, posteriormente fue apreciado con menor intensidad de miedo.

T. 3 “Al inicio, la percibí como una amenaza sobre todo para mis familiares más vulnerables, si me generó mucha preocupación y miedo por la incertidumbre y cierta tensión, fue un evento alarmante por las consecuencias funcionales a nivel físico en las personas. Actualmente, lo veo como parte de una gama de enfermedades existentes, eso no significa que deje de cuidarme porque sigo pendiente de mi familia cercana, pero ya no la percibo con ese miedo intenso”.

El inicio la pandemia provocó pánico social al contagiarse, tuvo mucha influencia en la subjetividad de los estudiantes, ya que no se tenía antecedentes, por lo cual no se contaba con un plan de afrontamiento, actualmente la intensidad de la pandemia ha disminuido, por ello las personas ya no tienen miedo a contagiarse.

T. 4 “Al principio me dio mucho temor, pues desde la primera noticia que surgió del tema, no contemple la posibilidad que la pandemia tuviera el alcance y magnitud que al final si tuvo, luego no supe cómo reaccionar en cuanto a una especie de plan de emergencia o un plan B que tuviéramos con mi familia, no habían indicaciones claras al respecto por parte de las autoridades, por lo que la incertidumbre, el estrés, la ansiedad y el temor en mí, crecieron conforme iban avanzando. Otra situación que se presentó es que al no tener en ese momento medicamentos para combatir el virus y sus distintas cepas y la alta tasa de mortalidad, comencé a la anticipación de posibles escenarios y cómo abordarlos.

Actualmente ya no vivo con el temor de contagiarme, pues sé que ahora ya se tiene un abordaje más adecuado para este virus, aunque no deja de ser algo serio y de lo cual tengo claro, no estamos totalmente librados, pues es un virus que ya se quedó de alguna manera, procuro vivir mi vida con la mayor normalidad en espacios sociales, aunque esto no siempre me resulta sencillo o cómodo”.

A través de los medios de comunicación influyó la difusión de pánico hacia los alumnos, por los eventos que transcurrían debido al índice de personas contagiadas, con la nueva normalidad a dejado secuelas en los estudiantes que dificultan su vida diaria.

T. 5 “Al principio con mucho miedo, los medios les gustaba generar pánico en la gente, era complicado darse cuenta de cómo cambio el mundo gracias a la pandemia. Ahora me siento tranquila, volviendo a estar cómoda con los cambios que me daban miedo, pero ahora se me hace complicado volver a la normalidad”.

Existió una preocupación por parte de la estudiante que sus familiares se contagiaran del virus, comenta que el distanciamiento social reforzó la unidad familiar, al tener más tiempo para compartir con su familia; lo negativo es que se vio afectada su economía.

T. 6 “Inicialmente fue una situación muy complicada que me atemorizó mucho por todo lo que estaba sucediendo alrededor, por todos los casos que se estaban dando y demás, pero sinceramente debo agradecerle a Dios porque ningún miembro de mi familia se contagió, únicamente mi hermano pero ya tenía dos dosis de la vacuna, así que se percibió como una gripe normal. Y siento que con todo lo que pasó compartimos más tiempo juntos, y se reforzó la unidad. Actualmente, puedo percibir las consecuencias de la pandemia en la economía, pues todo subió de precio y se torna complicado satisfacer algunas necesidades personales”.

Durante la pandemia las relaciones interpersonales fueron interrumpidas en los estudiantes, provocándoles síntomas de estrés. Desde una visión religiosa la estudiante mantuvo su confianza en Dios.

T. 7 “Durante el inicio de la pandemia mi percepción fue de miedo, incertidumbres, preocupaciones, (cero relaciones interpersonales) (dolor de cuello y espalda) no sabía exactamente que esperar ante la situación que estábamos atravesando todos, era confuso ya que había mucha información que llenaba mi mente de preguntas, durante ese tiempo buscamos con mi familia la forma de afrontar la pandemia, que estrategias o plan de acción deberíamos tomar para prevenir el contagio o bien si alguien se contagiaba. Mantuvimos la fe en Dios que podríamos salir adelante. En la actualidad puesto que la pandemia aún no se ha erradicado en su totalidad seguimos con algunas estrategias de prevención tratado siempre de evitar riesgos de contagio y contagiar a otros, aprendimos y acomodamos nuevas actividades, continuamos con el uso de mascarillas, y hemos vuelto poco a poco a tener relaciones interpersonales y a darle continuidad a las actividades que se habían quedado pausadas”.

**P.2 ¿Cuál ha sido el impacto del Covid.19 en su situación económica con respecto a su estabilidad académica?**

En el caso uno, la estudiante contó con su pareja con sus respectivos empleos, lo cual fue suficiente para apoyar a sus padres. No habiendo un impacto en su situación económica.

T.1 “Nunca deje de trabajar ni mi esposo ni yo, y como apoyamos a nuestros padres, siempre tuvimos un sustento económico, soy muy católica y le doy gracias a Dios por eso”.

Al inicio de la pandemia su situación económica fue complicada, debido a los mismos gastos que se tenía que cubrir por la misma falta de empleo que se generó, luego mejoró.

T. 2 “Es complicado, ya que, al inicio de la pandemia, mi situación económica no era la mejor, pero al cabo de unos meses, mejoró muchísimo y ahora a la presencialidad en este caso, a la educación presencial representa disminuir mi ingreso económico”.

Por la crisis económica se vio afectada, lo cual llevó a que tuviera cuidado en el consumo de sus recursos, por la misma reducción de trabajo, la despensa de alimentos se consumía muy rápidamente, hubo más gasto en incrementar la velocidad del internet para una mejor señal y recepción de las clases.

T.3 “Definitivamente, se vio afectada por el declive económico, tratamos de cuidar los recursos y establecer prioridades porque había menos trabajo y más gastos en el sentido que, la comida se acababa más rápido, había que incrementar la velocidad del internet para los estudios, si se dio un gasto fuerte en la casa”.

En área laboral, los empleos tuvieron un giro de presencial a trabajo desde casa. En el presente caso debido a la carga laboral y académica, le generó estrés debido a que pasaba la mayor parte del tiempo frente a una computadora, se le dificultó el continuar con una dinámica de esa manera, por lo cual recurrió a recibir apoyo por parte de su esposo, desde una situación económica.

T.4 “Antes de la pandemia y durante la pandemia estaba trabajando, presencial en un inicio, pero al declararse el estado de emergencia tuve la oportunidad de trabajar desde casa. Cuando retornamos a la presencialidad en la Universidad, debido a la carga académica y laboral que yo tenía y la rutina que me había creado en casa que era un mínimo de unas 12 horas al día sentada frente a la computadora para atender tanto trabajo como universidad, mínimo 6 días a la semana, ya no me era posible seguir de esta manera, por lo que mi esposo comenzó a apoyarme económicamente, su trabajo le permite desempeñarse de manera virtual o presencial, sin mayor dificultad, por lo que le permitió tener una mayor estabilidad económica que la mía, y al tener que hacer prácticas necesitaba de un mayor número de horas para dedicar a la universidad, tomando en consideración ahora, traslado de ida y vuelta”.

La educación a distancia tuvo su ventaja, se minimizó los gastos de transporte hacia la universidad, para las tareas no se utilizó ningún útil de oficina; porque todo fue de manera virtual.

T. 5 “ A nivel académico fue ventajoso, debido a que no tenía que pagar transporte a la universidad, las tareas se enviaban mediante la plataforma, así que no debía gastar en impresiones, folder, lapiceros incluso, la mayoría de libros que manejo son digitales”.

Contó con el apoyo económico de sus padres para la continuidad de sus estudios, por lo cual no hubo complicaciones económicas en la familia. Percibió la situación económica actual con dificultades en la obtención de los recursos por los altos precios que se manejan.

T.6 “Afortunadamente, mis padres me ayudan a cubrir mis gastos de estudios, a pesar de la pandemia, gracias a Dios ambos continuaron con sus trabajos, así que no tuvimos mayores complicaciones económicas. Sin embargo, actualmente puedo percibir que la situación económica está más difícil porque todo está muy caro y se deben implementar nuevas estrategias para tener ahorros y solventar todos los gastos”.

Fue de alto impacto en su situación económica debido a que sus estudios fueron solventados por ella misma, lo cual le obligó a buscar estrategias para obtener sus ingresos y así cubrir sus gastos de estudio.

T.7 “El impacto si fue preocupante, porque los ingresos que yo poseo para mis estudios son por cuenta propia, por lo que esto si me afectaba de cierta manera, tenía que pensar en estrategias que me ayudaran a seguir solventando mis estudios, también el poder apoyar y contribuir en casa”.

### **P. 3 ¿Cómo influyó la pandemia de una modalidad presencial a virtual para la continuidad de sus estudios?**

Fue de forma positiva porque disminuyeron los casos de contagio del virus y negativo por las largas jornadas de trabajo.

T.1 “Positiva en relación que disminuimos los porcentajes de contagios dentro de la universidad, negativo porque son largas jornadas de trabajo sedentario y fue demasiada la exigencia de trabajos durante los 4 años”.

Consideró que fue de beneficio la modalidad virtual, debido a que disminuyeron los gastos de transporte y alimentación, contó con recursos como internet residencial, dispositivos electrónicos y servicio de electricidad. La presencialidad le abrió nuevos retos de vida.

T.2 “En mi caso me beneficio ya que algunos gastos disminuyeron, ya sea el transporte o alimentación fuera del hogar. Y pude realizar algunos cambios necesarios en cuanto a mi vida, sin embargo, de manera inversa el regresar a la presencialidad representa mayores retos ahora. Pero me encuentro consciente que la modalidad virtual significó un beneficio en vida por los privilegios que puedo llegar a tener, tales como poseer internet residencial, dispositivos electrónicos y acceso a la electricidad”.

La influencia de la pandemia, tuvo en su caso en la modalidad virtual ciertas ventajas tales como aprendió herramientas tecnológicas, tuvo ahorro en gastos que ya no realizó por la modalidad, dentro de las desventajas percibió que disminuyó la calidad de aprendizaje, no contaba con un lugar apropiado para la recepción de sus clases; en ciertos momentos tuvo distracciones que interferían en su concentración y le fue desgastante el estar por horas frente a un computador.

T. 3 “Está lleno de ventajas y desventajas, la adaptación en mi caso fue rápida de presencial a virtual, aprendí a utilizar las diversas herramientas tecnológicas, me ahorre transporte y movilizarme ya que, la distancia de mi residencia a la universidad si conlleva un tramo extenso, pero si considero que mermó la calidad de aprendizaje, porque de manera virtual existen muchos distractores y yo no contaba con un espacio exclusivo para mí, para estudiar, estando en casa tenía que hacer diversas actividades que interferían en mi concentración, llego a ser hasta cierto punto más desgastante, estar sentado por horas frente al monitor”.

Fue novedoso la implementación de modalidad por distancia por parte de la universidad, a la vez facilitó el traslado hacia la universidad desde su empleo o casa. Los recursos de clases grabadas fueron una herramienta de mayor accesibilidad al aprendizaje académico.

T. 4 “Al inicio me pareció novedoso que la universidad implementara los procesos virtuales, para no interrumpir nuestros cursos y el proceso de la práctica, fue algo nuevo para mí, pues casi todas mis actividades las desarrollaba de manera presencial, pero conforme fue avanzando el tiempo, me sentí cada vez más a gusto con la idea, ya no tenía el estrés del traslado de mi trabajo o casa hacia la universidad, pues desarrollaba ambos en el mismo espacio. El recurso de las clases grabadas, también fueron de gran ayuda para mí. Porque cuando comencé a tener mayor dificultad para concentrarme, ese recurso me ayudó a poder repasar contenidos”.

Para el caso 5 fue complejo la transición de la modalidad presencial a la virtual, debido a las dificultades de concentración que ha presentado anteriormente, en ese trascurso se adaptó de mejor manera a la virtualidad, logrando concentrarse en sus clases.

T. 5 “El cambio fue complicado, soy una persona que no se puede concentrar con facilidad, y este tipo de modalidad en la que todo tenemos a la mano, se me era complicado sentarme frente a mi computadora para poner atención, ahora como mencionaba anteriormente, esto cambió y logre no al 100% pero si en gran medida concentrarme en mis clases”.

Fue de beneficio, ya que para asistir a los horarios de clases de la universidad, tenía que trasladarse de un departamento a la ciudad capital. Se ahorró los pasajes del transporte público y no estuvo arriesgándose a la inseguridad de las calles por transitar en horas de la noche.

T.6 “Personalmente, debo comentar que me beneficio muchísimo porque resido en Chimaltenango y a partir de la pandemia, ya no tuve que viajar hasta Guatemala. Yo estudio en la jornada nocturna y se me complicaba mucho el transporte de regreso a casa, al estudiar de forma virtual, pude ahorrarme los gastos de transporte y ya no estaba expuesta a los riesgos de desplazarme de noche por las calles o en el transporte público.

Al implementar la modalidad virtual, en la tecnología hubo algunos inconvenientes en el uso de las herramientas, no se contaba con el presupuesto adecuado para lo que se requería en dicha modalidad y obtener los aprendizajes posibles.

T.7 “En la tecnología se necesita tener actualizadas las herramientas que se usan (computadora, velocidad en internet, tablets, teléfonos), las dificultades para mi eran que no había mucho presupuesto para ampliar los modelos necesarios para estar a la vanguardia en su totalidad, falta de conocimiento para utilizar las aplicaciones por lo que había que aprender muy rápido, influyó pero gracias a Dios pude continuar con los estudios.

**P. 4 ¿Comente cómo se desarrollaron las herramientas y/o estrategias que usted utilizó para el afrontamiento de estrés en la pandemia covid-19 en el área emocional, físico y social?**

Fue necesario afrontar el estrés provocado por la pandemia a través de un pensamiento crítico y analítico, se contó también con el apoyo de docentes y estudiantes por medio de información verídica y necesaria.

T. 1 “Totalmente, utilicé técnicas para afrontar mis estados de ansiedad, un pensamiento más crítico y analítico ante la situación, además por parte de la Universidad de San Carlos de Guatemala tanto docentes como estudiantes, mantuvieron información y apoyo constante ante la pandemia”.

Fue esencial el recibir su psicoterapia como estrategia de afrontamiento ante el estrés, las relaciones interpersonales se desarrollaron por medio de la virtualidad y sobre todo un autoconocimiento.

T.2 “Emocional: En este ámbito logre recibir terapia de manera virtual, por lo que, fue una ventaja. Físico: Inicie un plan de ejercicios basado en Trail “correr en montaña” por lo que, mantuve el distanciamiento físico y a su vez, desarrolle nuevas destrezas. Social: mantuve contacto con mis amigos por medio de la virtualidad y también pude identificar lo cansado que llega a ser el convivir con las personas todos los días de manera presencial”.

Hubo más vinculación con la familia y de herramientas de afrontamiento tales como juegos y llamadas como manera de regular el estrés.

T.3 “Me permití equilibrar mis distintas esferas de vida ya que me organice de mejor manera y compartir con la familia fue un factor protector para ese aislamiento. Por medio de la virtualidad, juegos, llamadas, me servía para controlar ese estrés o ansiedad de no poder estar con personas fuera de mi núcleo familiar”.

Fue de utilidad los recursos tales como talleres, capacitaciones, diplomados, teleterapia y otras más.

T.4 “Durante el tiempo de pandemia, estuve aprovechando muchísimo los recursos que presentaba la virtualidad como lo fueron talleres, capacitaciones, diplomados, teleterapia que fue un recurso de gran ayuda, entonces fue una combinación de todos estos recursos virtuales, así como de observaciones de nuestros catedráticos para afrontar estas situaciones lo que hicieron que fuera explorando las herramientas que finalmente me ayudaban en mis momentos de necesidad o inclusive en los de mi familia, tales como técnicas de respiración, hablar de mi terapeuta, pintura, dibujo, llevar un diario de emociones, leer un libro, armar planes dentro de casa con la familia, para tratar de no enfocar todo nuestro tiempo en pensar en la pandemia, también técnicas de organización para las clases pues no solo tuve que gestionar las mías sino también la de mi hija, que tuvo su educación virtual en casa.

En cierta manera la modalidad virtual acercó a los estudiantes por medio de videoconferencias para comunicarse con sus familiares y amigos, siendo además útil el realizar ejercicio físico.

T.5 “En el área social tuve la oportunidad de tener diferentes reuniones virtuales con diferentes grupos de personas, incluso con personas con las que antes de la pandemia no tenía contacto. En el área física fue de gran ayuda videos de ejercicios”.

Debido al distanciamiento social fue útil la tecnología en comunicación de larga distancia, hubo momentos en compartir con la familia y hubo practica de algún deporte.

T.6 “Emocional: estuve en comunicación con mis amigas para charlar y cuando el riesgo por Covid disminuyó, pude reunirme con ellas. Con mi familia pasamos más tiempo juntos, platicando y compartiendo las horas de comida frecuentemente.

Físico: Nos tomamos más tiempo en familia para salir a caminar en las mañanas o cuando no había personas en la calle, nos organizamos para practicar algún deporte y tratamos de distraernos, respetando el distanciamiento.

Social: Utilizamos mucho más la tecnología para mantenernos en comunicación con seres queridos y tratamos de ayudar en la medida de lo posible a vecinos.

Hubo una visión religiosa, ejercicios de relajación y convivencia en línea.

T. 7 “Conservar la calma, evitando las situaciones de miedo, no viendo más noticias que me preocuparan.

- Mantener la fe cristiana.
- Relajación muscular.
- Ejercicio físico en casa.
- Convivencia en línea con amigas de vez en cuando”.

### **3.03. Análisis general**

De acuerdo a los hallazgos comprobados, con base al trabajo de campo realizado con los estudiantes de 9no. semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas, quedó evidenciado que la ola de contagio por la pandemia Covid-19 se ha reducido, debido a ello los estudiantes como la población en general y del mundo, ya no optan por las medidas de seguridad sanitaria exigidas por las instituciones y profesionales de la salud por la misma disminución de casos que conserven el virus. Se ha implementado la vacuna contra el coronavirus y las medidas necesarias para que el virus se debilite, ante ello los estudiantes se han sentido seguros de regresar a la nueva normalidad, luego de dicho evento que ha marcado sus vidas en sus áreas personal, familiar, académico, laboral y social. Ante ello los estudiantes no poseían un conocimiento previo ni herramientas apropiadas para hacerle frente a la pandemia, anteriormente en el país no se había experimentado un suceso tan eminente, sólo contaban con herramientas que la escuela les había provisto y que habían utilizado en situaciones estresantes en su diario vivir; no ante un confinamiento extenso.

La valoración subjetiva que se identificó a través de las estrategias de afrontamiento implementadas por el autor Lazarus, fue que los alumnos en mayor grado para afrontar el estrés provocado por la pandemia, utilizaron la búsqueda de apoyo social. A partir del distanciamiento social los estudiantes con sus familiares que convivían en sus hogares, adquirieron relaciones de proximidad, ya que inicialmente por la presencialidad los mismos miembros de la familia, por sus actividades no poseían un acercamiento mutuo; lo negativo dentro de ello fue muy mínima la búsqueda de consejo, asesoramiento apoyo moral por parte de los estudiantes. Dado que se implementó las clases online y el teletrabajo, dentro de ello la tecnología tuvo un elevado uso, tanto en recepción de clases de la universidad como el comunicarse con amistades y seres queridos. Otras estrategias que los estudiantes utilizaron en una medida baja fue el autocontrol, pocos esfuerzos por regular sus sentimientos y acciones; la aceptación de la responsabilidad de acuerdo a hacerse responsables de la situación que afrontaban fue minúscula, y por el mismo estrés que experimentan y con las que poseían, fue poco el tener un plan de acción y seguirlo; no hubo una planificación para resolver el estrés que les afectó.

Dentro de los factores que influyó a provocar estrés durante la pandemia en los estudiantes fue: el pánico de contagiarse de coronavirus, esto intervino en la subjetividad; debido a que fue interpretado como enfermarse ellos, algún familiar o conocido era igual a morir, de igual manera influyó al principio que la atención fue atraída por escuchar o visualizar a través de noticieros el

índice de casos que aumentaban a diario, y en algunos casos que fallecieron familiares y conocidos. Otro aspecto a mencionar fue el mismo distanciamiento social contribuyó provocar síntomas de estrés, causado por la no adaptación a estar encerrados en los hogares, interfiriendo en las relaciones interpersonales, realización de algún deporte o actividades sociales. Además la carga laboral y académica en la cual la mayoría de estudiantes se financiaba sus propios estudios, en otros casos fue por sus padres. Dentro de esa dinámica los estudiantes estuvieron obligados a permanecer varias horas de la semana frente a un computador. El rendimiento académico se vio afectado debido a la transición de una modalidad presencial a una virtual, debido a la capacitación del uso de la modalidad.

Básicamente lo desarrollado en el contexto provocó en los estudiantes problemas de estado de ánimo, dificultades de sueño, relaciones apáticas, inestabilidad en su sentido de vida, problemas de atención y concentración, ansiedad y dolores musculares; ante ello percibieron un nivel de estrés medio.

Al inicio de la pandemia los estudiantes tuvieron una incertidumbre por lo que podría ocurrir, tanto por amenazas por enfermar o morir, habiendo cambios drásticos en la dinámica de vida de los estudiantes, hubo desesperanza por sus planes truncados, muchos estudiantes percibieron lamentable su experiencia universitaria de forma presencial. En la actualidad ya es percibida como normal, menos ansiosa, más acelerada. En la situación económica fue afectada, en algunos casos los estudiantes se quedaron sin sus empleos ya que se financiaban por ellos sus estudios, lo cual requirieron de apoyo por sus familiares; la modalidad fue de beneficio para el contexto académico, ya que se ahorraron los gastos de trasladarse de sus empleos o casas a la universidad. Las estrategias que los universitarios utilizaron en sus hogares fueron talleres virtuales, conferencias, técnicas psicológicas y en muy mínimos casos la asistencia a psicoterapia.

Lo evidenciado es la dificultad de los estudiantes en la regularización de lo psicoemocional, en la post pandemia ha disminuido los casos de contagio, y han utilizado las herramientas que poseían; a pesar de ello han quedado secuelas que es evidente en los estudiantes tales como la reincorporación a la nueva normalidad, en las relaciones interpersonales, ansiedad y estrés, dependencia a las redes sociales.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.01 Conclusiones

- Las estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizaron fueron: Autocontrol, Búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad y planificación de soluciones de problemas.
- En la post pandemia las secuelas han sido una mala regulación a nivel psicoemocional por parte de los estudiantes, lo cual dificulta desarrollarse de mejor manera en su contexto.
- Los factores de estrés que influyeron durante la pandemia covid-19 fueron pánico social, problemas conductuales, rendimiento académico, carga laboral y académica; provocando problemas de estado de ánimo, dificultades de sueño, relaciones apáticas, inestabilidad en su sentido de vida, problemas de atención y concentración, ansiedad y dolores musculares.
- La modalidad virtual fue de beneficio para los estudiantes debido a que eran menos vulnerables al contagio directo con el coronavirus; por lo cual les causó estar seguros en sus hogares y recibir sus clases, además fue de beneficio la modalidad ya que no tuvieron gastos mayores en traslados a la universidad.

#### 4.02 Recomendaciones

- En cooperación entre la Escuela de Ciencias Psicológicas y los estudiantes; Crear espacios de apoyo hacia los estudiantes a través de talleres de autoconocimiento, para reforzarles en las estrategias de afrontamiento y así sobrellevar las secuelas post pandemia para una mejor calidad de vida.
- Impulsar en los estudiantes la recepción de su propio proceso psicológico, para gestionar sus problemas emocionales con el fin de brindar profesionales aptos para brindar una mejor atención hacia los pacientes.
- Promover en las estudiantes, técnicas apropiadas para tolerar la carga académica y laboral, con el fin de promover la salud mental en los futuros profesionales de psicología.

- Promover a través del Centro de Investigaciones de Psicología CIEPs, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, investigaciones sobre la modalidad virtual para implementarla en la educación de los estudiantes con el fin de transformar la educación universitaria de la USAC.

#### 4.03. Referencias

- Águila, B. A., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, Z. N. (abril de 2015). *SCIELO*. Obtenido de El estrés un problema de salud del mundo actual: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de psicología*. Córdoba: Brujas.
- Avila, J. (30 de mayo de 2014). *SCIELO*. Obtenido de El estrés un problema de salud del mundo actual: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext)
- Baeza, J. C. (2010). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Madrid: Ediciones Díaz Santos.
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (16 de 09 de 2021). *Medlineplus*. Obtenido de Coronavirus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007767.htm>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Clínic Barcelona. (29 de enero de 2019). *Portal Clínic*. Obtenido de ¿Qué es la ansiedad?: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- Clínica Universidad de Navarra. (21 de 09 de 2023). *Diccionario médico* . Obtenido de Virus: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/virus>
- Colbert, D. (2006). *Emociones que matan*. Tennessee: Betania.
- Colegio de Psicólogos . (2011). *Código de ética* . Guatemala.
- Consuegra Anaya, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de Términos de la psicología*. Córdoba: Brujas.
- Duque Arellanos, V. (2020). *Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar*. Guatemala: Serviprensa.
- Fau, M. (2011). *Diccionario básico de psicología*. buenos Aires: La bisagra.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. México D.F. : Siglo XXI editores.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Jiménez, H., & Anglés, M. (2020). *La emergencia sanitaria COVID-19 a la luz de la emergencia climática Retos y oportunidades*. Bogotá: Fundación Heinrich Boll Oficina.

- Kids Healt. (enero de 2017). *Kids Healt*. Obtenido de Estrés: <https://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html>
- Laplanche, J., Pontalis, J.-B., & Lagache, D. (2004). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Lazarus, R., Valdéz, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Proceso Cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Llaneza, G. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Morris, C., & Maisto, A. (2005). *Introducción a la psicología*. Mexico D.F. : Pearson Educación.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de cultura económica de España.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz , D., & Centelles, M. (6 de agosto de 2014). *SCIELO*. Obtenido de Conocimiento sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)
- RAE. (21 de 09 de 2023). *Real Academia Española* . Obtenido de Pandemia: <https://dle.rae.es/pandemia#>
- Real Academia Española. (21 de 9 de 2023). *Real Academia Española*. Obtenido de Epidemia: <https://dle.rae.es/epidemia>
- Redolar, D. (2015). *El estrés*. Barcelona: <https://elibro.net/es/ereader/uscg/57717?page=108>.
- Rodríguez Piaggio, A. M. (5 de mayo de 2020). *Revista psicopedagogia*. Obtenido de Resiliencia: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862009000200014&Ing=pt&tIng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&Ing=pt&tIng=es)
- Sanatorio Allende. (8 de mayo de 2019). *Sanatorio Allende*. Obtenido de La ansiedad: ¿normal o patológica?: <https://www.sanatorioallende.com/notas/la-ansiedad-normal-o-patologica/>
- Schlatter Navarro, J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. Pamplona: EUNSA.
- WHO. (15 de mayo de 2021). *WHO*. Obtenido de Enfermedad por coronavirus (COVID-19): [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3)
- World Health Organization. (15 de mayo de 2021). *World Health Organization*. Obtenido de Enfermedad por coronavirus (COVID-19): [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3)

# **5. Anexos**

## Anexo 1

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario Metropolitano –CUM-  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigación -CIEPS-



### ENCUESTA PROYECTO DE INVESTIGACION

#### **Valoración del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia COVID-19 (en estudiantes del 10mo. Semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas, jornada nocturna)**

A continuación encontrara 10 preguntas, trate de responder con la mayor honestidad posible, seleccione la respuesta que usted crea conveniente.

1. ¿Le preocupa la influencia de casos de COVID-19 en relación al contagio personal y de sus seres queridos?

- **Nunca**
- **A veces**
- **Seguido**
- **Frecuentemente**
- **Siempre**

2. ¿Qué problemas conductuales ha presentado por el distanciamiento social a causa del COVID-19?

- **Sueño**
- **Alimentación**
- **Tic nervioso**
- **Problemas del estado de ánimo**
- **Relaciones apáticas**
- **otro**

3. ¿Qué sentimientos identifica a nivel personal en la pandemia?

- **Miedo**
- **Enojo**
- **Tristeza**
- **Alegría**
- **Ansiedad**
- **Indiferencia**
- **Estrés**

4. ¿Tengo problemas para sentir que la vida tiene sentido?

- **Nunca**
- **A veces**
- **Seguido**

- **Frecuentemente**
- **Siempre**

5. ¿En su percepción personal, en qué nivel de estrés se ha encontrado, en un rango de 1 a 10, siendo 1 el mínimo y 10 lo máximo?

6. ¿Mi rendimiento académico en la universidad ha disminuido y tengo problemas para completar tareas?

- **Nunca**
- **A veces**
- **Seguido**
- **Frecuentemente**
- **Siempre**

7. ¿Me resulta difícil concentrarme?

- **Nunca**
- **A veces**
- **Seguido**
- **Frecuentemente**
- **Siempre**

8. ¿Tengo dolor de espalda y cuello, u otro dolor crónico a partir de la pandemia covid-19?

- **Nunca**
- **A veces**
- **Seguido**
- **Frecuentemente**
- **Siempre**

9. ¿Qué elementos, recursos ha utilizado para disminuir los niveles de estrés, a nivel personal?

- **Tec. Psicológicas**
- **Amigos**
- **Familia**
- **Mascotas**
- **Religión**
- **Libros**
- **Otros**

10. ¿Cómo percibe la vacuna contra el COVID-19?

- **Buena**
- **Mala**
- **Regular**
- **Ninguna**

## Anexo 2

### ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS

Nombre:

Edad:

Sexo:

Estado civil:

Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene por finalidad ayudarlo a analizar las formas o estilos principales en que usted enfrenta las situaciones problemáticas o conflictivas. Lea por favor cada uno de los ítems que se indican a continuación y escriba el número que exprese en qué medida usted actuó en cada uno de ellos.

0 En absoluto.

1 En alguna medida.

2 Bastante.

3 En gran medida.

1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso) ( )
2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor. ( )
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás. ( )
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar. ( )
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación. ( )
6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada. ( )
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión. ( )
8. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
9. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo. ( )
10. No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta. ( )
11. Confié en que ocurría un milagro. ( )
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte). ( )
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada. ( )
14. Intenté guardar para mí mis sentimientos. ( )
15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno. ( )
16. Dormí más de lo habitual. ( )
17. Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema. ( )
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona. ( )
19. Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor. ( )
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo. ( )
21. Intenté olvidarme de todo. ( )
22. Busqué la ayuda de un profesional. ( )
23. Cambié, maduré como persona. ( )
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada. ( )
25. Me disculpé o hice algo para compensar. ( )
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí. ( )
27. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería. ( )

28. De algún modo expresé mis sentimientos. ( )
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema. ( )
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré. ( )
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
32. Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones. ( )
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc. ( )
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado. ( )
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso. ( )
36. Tuve fe en algo nuevo. ( )
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara. ( )
38. Redescubrí lo que es importante en mi vida. ( )
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien. ( )
40. Evité estar con la gente. ( )
41. No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo. ( )
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo. ( )
43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas. ( )
44. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio. ( )
45. Le conté a alguien cómo me sentía. ( )
46. Me mantuve firme y peleé por lo que quería. ( )
47. Me desquité con los demás. ( )
48. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar. ( )
49. Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien. ( )
50. Me negué a creer lo que había ocurrido. ( )
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez. ( )
52. Me propuse un par de soluciones distintas al problema. ( )
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto. ( )
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mis cosas. ( )
55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía. ( )
56. Cambié algo en mí. ( )
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente. ( )
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo. ( )
59. Fantaseé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas. ( )
60. Recé. ( )
61. Me preparé mentalmente para lo peor. ( )
62. Repasé mentalmente lo que haría o diría. ( )
63. Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo. ( )
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. ( )
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas. ( )
66. Corrí o hice ejercicio. ( )
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor descríballo) ( )

## Anexo 3

### Consentimiento Informado

Nos gustaría invitarle a participar en un estudio perteneciente a valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social post pandemia covid.19 del grupo de trabajo de proyecto de investigación avalado por la Escuela de Ciencias Psicológicas a través del Centro de Investigación en Psicología -CIEP´s- “Mayra Gutiérrez”.

Soy estudiante con cierre de pensum de la carta de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la investigación trata sobre la valoración subjetiva del estado de estrés, la forma que los estudiantes han afrontado la pandemia covid-19 desde que inició.

El objetivo es Fundamentar la valoración subjetiva del estado de estrés a causa del distanciamiento social en la post pandemia COVID-19, percibida por las y los estudiantes que cursan el 5to. Año de psicología, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, Jornada Nocturna.

Usted participa en la investigación de forma voluntaria, podrá retirarse en el momento que lo desee sin ningún tipo de problema, no existe ningún riesgo para su salud física, ni psicológica al participar en este estudio. Las respuestas no ocasionarán ningún impacto en mi situación financiera, laboral o reputación. Participando en este estudio me comprometo voluntariamente a responder los ítems del cuestionario, dar su testimonio de lo vivenciado durante la pandemia, como el responder a los ítems de la Escala de manera confidencial

Toda la información recogida en este procedimiento será tratada de manera confidencial, y no se usará para ningún otro propósito, fuera de los de esta investigación, ya que los resultados de este estudio quedaran registrados sin mencionar nombres o algún detalle que me identifique, las respuestas dadas serán codificadas y por lo tanto serán anónimas y no se me identificará.

Yo:

Que me identifico con el número de DPI:

- He leído y entiendo la información que se ha suministrado anteriormente.
- El investigador Boris Tzi me ha respondido todas las preguntas a satisfacción por tanto autorizo el uso de la información para los propósitos de la investigación, y estoy de acuerdo en participar en este estudio.
- Estoy enterado de los riesgos y beneficios de participar en este estudio, y puedo retirarme de él en cualquier momento sin que por ello se generen perjuicios.
- He entendido por completo el estudio.

Estoy de acuerdo en tomar parte en esta investigación tal y cómo se me ha explicado y entiendo que puedo retirarme del mismo:

- En el momento que lo desee.
- Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Firma del participante:

Fecha

Confirmando que he explicado la naturaleza de este estudio al participante citado.

Firma del profesional:

Fecha:

## Anexo 4

### Glosario

**Afrontamiento:** Hacer esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar el estrés psicológico. (Morris & Maisto, 2005)

**Agorafobia:** Trastorno de ansiedad caracterizado por la aparición de ansiedad al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil o embarazoso, o donde, en el caso de aparecer una crisis de angustia inesperada o más o menos relacionada con una situación, o bien síntomas similares a la angustia, puede no disponerse de ayuda. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 10)

**Aislamiento:** Alteración de la conducta de un individuo que deja de relacionarse con el entorno en el cual se desarrolla su vida cotidiana. Se considera también un mecanismo de defensa que tiene el individuo cuando enfrenta conflictos emocionales, separando las ideas de los sentimientos originales asociados a ellas. (Ander-Egg, 2016, pág. 15)

**Ambivalencia:** Conflicto motivacional que se produce cuando el sujeto es simultáneamente atraído y repelido por la misma meta o deseo. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 15)

**Ansiedad:** Estado de alerta exagerado por una exageración de peligro no reconocido que produce una elevada alteración del sistema nervioso, acompañado de sentimientos de angustia, miedo y aprensión de peligros o amenazas inespecíficas. (Ander-Egg, 2016)

**Autonomía:** Condición del individuo o entidad que no depende de nadie bajo ciertos conceptos. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 33)

**Cognición:** (del latín, cognoscere: conocer) Procesos intelectuales que nos permiten evaluar los acontecimientos que ocurren, prever otros que podrían ocurrir y actuar acorde a la experiencia. . (Fau, 2011)

**Comorbilidad:** Ocurrencia al mismo tiempo de dos síndromes, trastornos, etc. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 46)

**Conciencia:** Es un proceso mental, es decir neuronal, mediante el cual nos percatamos del yo y su entorno en el dominio del tiempo y del espacio. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 49)

**Coronavirus:** Son una familia de virus. La infección por este tipo de virus puede causar enfermedades respiratorias que van de leves a moderadas, tales como el resfriado común. Algunos coronavirus ocasionan enfermedades graves que pueden llevar a neumonía, e incluso la muerte. (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, 2021)

**Depresión:** Afección en la que se pierde el interés por cuestiones que anteriormente lo suscitaban, percibiéndose adicionalmente al futuro como una montaña de problemas insolubles, o una reiteración rutinaria de sufrimiento inconducente. (Cosacov, 2007)

**Epidemia:** Enfermedad que se propaga durante algún tiempo en una zona y afecta simultáneamente a gran número de personas. (Real Academia Española, 2023)

**Estimulo:** Cualquier manifestación o variación de energía fuera o dentro del organismo que tenga lugar con cierta rapidez, que alcance una determinada intensidad y que perdure un determinado periodo. (Galimberti, 2002)

**Estrés:** Reacción fisiológica y psicológica del organismo frente a las demandas del medio. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 106)

**Fobia:** Temor irracional y angustioso, persistente y amenazante, que siente el sujeto ante determinada situación u objeto. (Fau, 2011)

**Inteligencia emocional:** Comprende cinco esferas principales: conocer las propias emociones, manejar las emociones, la propia motivación, reconocer las emociones de los demás y manejar las relaciones. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 161)

**Pandemia:** Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. (RAE, 2023)

**Pánico:** Episodio agudo de los estados de ansiedad caracterizado por un miedo intenso e irracional. Forma externa de ansiedad que puede resultaren parálisis temporal o desmayo. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 210)

**Patología:** Del griego pathos (estado morbosos) y logos (estudio, tratado). Parte de la medicina que estudia los trastornos del organismo en su etiología, pronóstico y tratamiento. (Ander-Egg, 2016, pág. 150)

**Represión:** En sentido propio: operación por medio de la cual el sujeto intenta rechazar o mantener en el inconsciente representaciones (pensamientos, imágenes, recuerdos) ligados a una pulsión. (Laplanche, Pontalis, & Lagache, 2004)

**Resiliencia:** Capacidad de adaptarse exitosamente, de competir o de funcionamiento positivo a pesar de las condiciones de alto riesgo, del estrés crónico o después de un trauma grave o prolongado. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 236)

**Síntoma:** Tiene siempre el significado de una señal de alarma; indica que hay una perturbación en el organismo biológico; constituye un intento de restitución, de autocuración; su forma y contenido pueden parecer idénticos en diversos pacientes. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 247)

**Subjetividad:** Se construye en la trama intersubjetiva, desde las experiencias infantiles tempranas, en la pertenencia obligada a los vínculos que son producidos y a su vez proceden distintos tipos de subjetividad. La construcción de la subjetividad implica un arreglo singular de la pulsión, de la fantasía, de la relación de objeto y del discurso del otro, en la realidad psíquica del sujeto. (Consuegra Anaya, 2010, pág. 254)

**Trastorno:** Se le llama a la disfunción en la forma de razonar o de comportarse, y dicho término genérico reemplaza en la actualidad a las afecciones antes designadas como neurosis, psicopatías (y más antiguamente aún: caracteropatías) y psicosis. (Cosacov, 2007, pág. 329)

**Virus:** Agentes infecciosos compuestos por una o varias moléculas de RNA o DNA (nunca ambos a la vez), rodeados de una cubierta protectora, de naturaleza proteica o cápside. (Clínica Universidad de Navarra, 2023)