

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
UNAN-MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CARAZO  
FAREM-CARAZO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
“2021: Año del Bicentenario de la Independencia de Centroamérica”

INFORME FINAL DE SEMINARIO DE GRADUACIÓN

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

LICENCIADO/A EN PSICOLOGÍA

TEMA GENERAL:

**El impacto del COVID-19 en la salud mental.**

TEMA DELIMITADO:

**Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la  
UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021**

AUTORES/AS

Carnet

Br: Altamirano González María Dayana

1609-6162

Br: Larios Guevara María Auxiliadora

1609-5800

Br: Murillo Chavarría Miurel Alejandra

1509-2389

TUTOR: Msc. Josefa Vásquez Canda

JINOTEPE, NOVIEMBRE, 2021

## Índice

Dedicatoria .....	4
Agradecimiento .....	5
Valoración del docente .....	7
Tema delimitado.....	8
Resumen.....	9
Introducción .....	10
I. Planteamiento del problema .....	12
II. Justificación.....	14
III. Objetivos .....	15
General: .....	15
Específicos: .....	15
IV. Marco Contextual.....	16
V. Antecedentes .....	18
VI. Marco Teórico.....	24
6.1 Estrés.....	24
6.1.2 Manifestaciones del estrés .....	25
6.1.3 Teorías del estrés. ....	26
6.1.3.1 Teoría basada en la respuesta.....	26
6.1.3.2 Teoría basada en la interacción.....	26
6.1.4 Tipos de estrés. ....	27
6.1.5 Etiologías del estrés. ....	28
6.1.6 Causas .....	28
6.1.6 Consecuencias. ....	29
6.1.7 Estrés como trastorno. ....	29
6.1.7.1 Trastornos de estrés postraumático (p. 271, 272) indica lo siguiente .....	30
6.1.7.2 Trastorno de estrés agudo (p. 280-281) indica lo siguiente.....	31
6.2 Estrés académico. ....	32
6.2.1 Causas .....	33
6.2.1 Consecuencias .....	34

6.3 Historia del Covid-19 .....	35
6.3.1 Epidemiología .....	36
6.3.2 Impacto del COVID-19 en la salud mental.....	38
6.4 Covid-19.....	39
6.4.1 Datos semiológicos y etiológicos.....	39
6.5 Covid-19 y estrés.....	39
VII. Preguntas directrices .....	41
General:.....	41
Específicas: .....	41
VIII. Matriz de descriptores .....	42
IX. Diseño Metodológico .....	46
9.1 Tipo de investigación .....	46
9.1.1 Enfoque. ....	46
9.1.2 Diseño. ....	46
9.1.3 Corte.....	47
9.1.4 Alcance.....	47
9.2 Unidad de análisis .....	47
9.2.1 Población.....	47
9.2.2 Muestra.....	47
9.2.3 Muestreo.....	48
9.2.4 Criterio de inclusión .....	48
9.2.4 Criterios de exclusión .....	48
X. Análisis e interpretación de resultados a través del enfoque cualitativo .....	49
10.2 Análisis Selectivo: Interpretación y correlación con la teoría. ....	52
XI. Conclusiones .....	59
Propuesta de un plan de intervención para regular el Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021.....	62
XII. Recomendaciones .....	79
XIII. Bibliografía.....	80

## **Dedicatoria**

El que posee entendimiento ama su alma; el que guarda la inteligencia hallará el bien. Proverbios 19:8. Con este versículo le dedico este trabajo a Dios por brindarme el entendimiento, la sabiduría y la salud. A mis padres y a mis hermanos por darme el apoyo que me han brindado durante todo este tiempo. **María Dayana Altamirano González.**

Dedico este informe final de Seminario de Graduación a Dios por ser la mayor fuente de ayuda que tuve en esta etapa a mis padres Eveling Guevara y Carlos Larios quienes han sido un pilar fundamental en mi vida y han estado para mí en los momentos de tensión y alegría quienes han desgastado su vida por cumplir mi mayor sueño, a mi mamá Lucila (Q.E.P.D) que a pesar de que no está físicamente conmigo sé que me ha acompañado desde el cielo en este largo camino. A ellos les dedico este grandioso logro porque sin su ayuda esto no hubiera sido posible. **María Auxiliadora Larios Guevara.**

El presente trabajo se lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio ser su hija, son los mejores padres que el señor me pudo haber dado.

A mis hermanos por estar siempre presente en el trayecto de mis estudios, por las palabras de aliento que me dieron y me motivaron a seguir adelante en esta maravillosa etapa de mi vida. **Miurel Alejandra Murillo Chavarría.**

## **Agradecimiento**

Le doy gracias a Dios por la salud y las capacidades que me ha otorgado, a mis padres, mi hermano, mi hermana y mi cuñado por el apoyo que siempre me han dado, a mis compañeras de trabajo, a nuestra tutora Msc. Josefa Vásquez y al Lic. Bismarck Mena que nos han asesorado durante toda esta travesía.

**María Dayana Altamirano González.**

Den gracias al Señor, porque Él es bueno; su gran amor perdura para siempre. Salmos 107:1. Agradezco a Dios que en su infinita bondad me regaló el don de la vida y sabiduría para culminar con éxito esta etapa tan importante en mi vida, a nuestra señora la siempre virgen María por darme la fuerza necesaria para superar todos los obstáculos a mis padres por el apoyo incondicional que me han brindado durante toda esta etapa, a mi hermano que me apoyo económicamente en esta última parte de mi carrera, a mis compañeras de grupo que me dieron la oportunidad de ser miembro de este maravilloso equipo de trabajo, a mi tutora Msc. Josefa Vásquez y el asesor Lic. Bismarck Mena por brindarnos los conocimientos necesarios para culminar con éxito este informe.

**María Auxiliadora Larios Guevara.**

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Agradezco a Dios por haberme ayudado a terminar mi carrera universitaria, gracias señor por haber derramado la luz de tu Santo Espíritu sobre mi persona y a través de ella haber recibido sabiduría para vencer los obstáculos y retos que se me presentaron durante mis estudios.

Gracias a mis padres: Miguel Ángel e Isabel Cristina, por estar siempre apoyándome en todo momento, por el esfuerzo y la paciencia que me tuvieron, gracias por las palabras de aliento que me dieron, y por escucharlos decir “Que cuando el camino se pone más difícil mejor es la recompensa”.

Gracias a mis hermanos Luis Miguel e Isabel Cristina porque cuando los necesité estuvieron conmigo brindándome su apoyo incondicional a lo largo de toda esta travesía.

De igual manera quiero agradecer a mis compañeras de grupo, a nuestra tutora Msc. Josefa Vásquez y al Lic. Bismarck Mena que nos asesoró y nos acompañó durante todo este proceso.

**Miurel Alejandra Murillo Chavarría.**

## Valoración del docente



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
UNAN- MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CARAZO  
FAREM - CARAZO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

"2021, AÑO DEL BICENTENARIO DE LA INDEPENDENCIA DE CENTROAMÉRICA"

Jintepe, diciembre del 2021

Doctor  
Wilmer Martín Guevara  
Director  
Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades  
Su Despacho

Estimado Dr. Guevara, reciba un cordial saludo:

Por medio de la presente le informo que los bachilleres:

Nombres y Apellidos	Carnet
Altamirano González María Dayana	16-09616-2
Larios Guevara María Auxiliadora	15-09238-9
Murillo Chavarría Miuriel Alejandra	16-09580-0

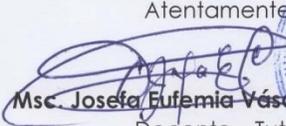
Han cursado bajo mi tutoría el Seminario de Graduación de la Carrera de psicología, en la FAREM - Carazo, durante el segundo semestre del año lectivo 2021, mismo que llevó por tema:

**Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021**

Están preparados para realizar defensa del mismo, ante Tribunal examinador, a como lo establece la Normativa para las modalidades de Graduación como formas de Culminación de estudios, Plan 2016, de la UNAN - Managua.

Sin más a que hacer referencia, me es grato suscribirme de usted, con una muestra de estima y respeto.

Atentamente

  
Msc. Josefina Eufemia Vasquez Cando

Docente - Tutor

Dpto. de Ciencias de la Educación y Humanidades  
FAREM - CARAZO  
UNAN - MANAGUA

C.c. Interesados  
Archivo

¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!  
Tel: 25322668 ext.7753 - 25301001  
[depto.human.faremc@unan.edu.ni](mailto:depto.human.faremc@unan.edu.ni)

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

**Tema delimitado**

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la  
UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

## **Resumen**

La presente investigación se llevó a cabo con estudiantes de la carrera de Psicología en el departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades en el Recinto Universitario Augusto C. Sandino de la FAREM- Carazo, ubicado en el municipio de Jinotepe, Carazo. El objetivo principal es analizar el estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología.

Presenta enfoque cualitativo, diseño fenomenológico, de corte transversal y de alcance descriptivo y muestreo no probabilístico por conveniencia. La población está conformada por un total de 101 estudiantes, la muestra está conformada en 31 participantes, pertenecientes a la carrera de psicología de la UNAN FAREM-Carazo.

Primeramente se realizó un sondeo a través de una prueba diagnóstica (ver anexo 1) para conocer cómo la pandemia del COVID-19 había afectado la salud mental de los estudiantes teniendo como resultado la problemática del estrés, esta prueba diagnóstica fue aplicada a una población de 101 alumnos, una vez identificada la variable se procedió a su estudio haciendo uso de la técnica de investigación de grupo focal (ver anexo 5,6,7) en donde la muestra fue de 31 estudiantes de primer, segundo y tercer año de la carrera de psicología. La información se registró a través de audio y resultados de una guía de observación (ver anexo 3).

Finalmente, los resultados obtenidos de este proceso investigativo reflejan grandes afectaciones a nivel emocional, social y académico. En este proceso también emergieron datos relevantes como afectaciones en el área familiar, física, ansiedad y depresión. Así mismo, los niveles de estrés que se lograron identificar son: en el primer año nivel alto, en el segundo año nivel medio y en tercer año nivel bajo.

## **Introducción**

En la actualidad la COVID-19 ha ocasionado mucho estrés e incertidumbre para los estudiantes, de igual manera un sin fin de afectaciones a nivel físico, social y emocional por lo cual han tenido que ir modificando sus rutinas y adaptándose a la situación que se está viviendo actualmente.

La presente investigación contiene información de gran relevancia sobre el estrés provocado por la pandemia del COVID-19, la cual se llevó a cabo en una muestra de 101 alumnos de la carrera de Psicología del Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades en el Recinto Universitario Augusto C. Sandino.

Se plantean tres objetivos específicos; primeramente, identificar la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología durante la pandemia del COVID-19, de igual forma, describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología, y por último proponer plan de intervención que ayuden a mejorar el estrés en los estudiantes de psicología afectados por la pandemia.

La metodología, presenta un enfoque cualitativo, diseño fenomenológico, de corte transversal, alcance descriptivo y muestreo no probabilístico por conveniencia. Se realizó una entrevista por medio de un grupo focal.

Este trabajo está estructurado de la siguiente manera: planteamiento del problema, a continuación, se describe la justificación en la que se define por qué se decidió retomar el tema de estrés provocado por la pandemia del COVID-19, luego están los antecedentes nacionales, internacionales y regionales que sustentan la investigación.

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Seguidamente se plantea objetivo general y específicos, mismos que guiaron el curso del trabajo así mismo, un marco teórico que respalda de manera científica esta investigación.

Finalmente se presentan los resultados obtenidos a través del grupo focal, su discusión, conclusiones mismas que dieron respuestas a los objetivos planteados en la investigación y recomendaciones oportunas.

## **I. Planteamiento del problema**

La COVID-19 es una enfermedad de origen desconocido que inició a propagarse el 17 de noviembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, China siendo el paciente cero una persona de 55 años de edad, la cifra fue aumentando de manera rápida por todo el país hasta avanzar a distintas partes del mundo. Debido a esta situación los distintos gobiernos adoptaron medidas estrictas tales como cuarentenas obligatorias, cierres de fronteras, entre otros con el fin de detener la propagación de dicho virus, pero esto fue imposible debido a la fácil transmisión.

Todos estos cambios han afectado la calidad de vida, relaciones sociales y estabilidad emocional de las personas, la COVID 19 ha hecho que las personas experimenten miedo, preocupación y el estrés que son respuestas normales a la que nos enfrentamos ante la incertidumbre o situaciones de cambio, así que es normal y comprensible que se experimenten estos sentimientos (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020).

Nicaragua no ha sido la excepción, por que ha tenido que adaptarse a estos nuevos cambios, en el ámbito académico las universidades han implementado distintas modalidades para hacer frente a esta realidad que se ha presentado de manera imprevista, por ejemplo, Una transición de encuentros presenciales a modalidades por encuentros, virtuales o B- learning, dicha transformación curricular muchas veces ha implicado retos y dificultades tanto para los docentes y discentes, todas estas variables alteran circunstancialmente al estudiante hasta causar estrés en aquellos más vulnerables o que tienen menos estrategias de afrontamiento a esta situación vivida.

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Los estudiantes de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo no están exentos a presentar alteraciones asociadas al estrés, por lo que es necesario evaluarlo y esto ha motivado el presente tema de investigación, que analizará los niveles de estrés en los estudiantes de psicología.

A partir de lo descrito anteriormente, es necesario analizar la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021?

## **II. Justificación**

En la actualidad la COVID-19 ha ocasionado mucho estrés e incertidumbre para la población en general, de igual manera un sin fin de afectaciones a nivel físico, económico y emocional, por el cual las personas han tenido que ir modificando sus rutinas y adaptándose a la situación que se está viviendo en el mundo.

El tipo de estudio que se utilizara en esta investigación es de tipo cualitativo ya que nos permitirá abordar temas psicosociales con mayor profundidad correspondiendo a una línea de investigación del enfoque de equidad social, población y género esto nos permitirá profundizar la problemática del Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021.

Las afectaciones psicológicas que ha generado la pandemia del COVID-19 despertó el interés en profesionales de la salud mental e investigadores, quienes consideraron que las personas estaban siendo perjudicadas a nivel físico, económico y emocional presentando un aumento de ansiedad, estrés, tristeza y miedo siendo éstas circunstancias las que han influido para considerar un análisis del estrés en el contexto de la pandemia.

El estudio será de mucho beneficio para el grupo investigativo y a nivel de toda población estudiantil de la UNAN Managua; FAREM Carazo ya que brindará la información necesaria para poder sobrellevar la situación que se vive actualmente, se le facilitará a la universidad la complementación de afrontamiento a los factores asociados a la pandemia mediante un plan de intervención que ayudará a disminuir los niveles de estrés que presentan dichos estudiantes, además los datos obtenidos servirán como referencia para investigaciones futuras en el área de la salud mental.

### **III. Objetivos**

#### **General:**

Analizar el estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021.

#### **Específicos:**

Identificar la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología durante la pandemia del COVID-19.

Describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología.

Proponer plan de intervención que ayuden a mejorar el estrés en los estudiantes de psicología afectados por la pandemia.

#### **IV. Marco Contextual**

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, (UNAN-Managua), actualmente es una institución de educación superior de carácter público que goza de autonomía académica, orgánica, administrativa y financiera; que aporta al desarrollo del país, mediante la docencia e investigación con carácter multidisciplinario, la educación permanente e inclusiva, la proyección social y la extensión cultural, en un marco de cooperación genuina, equidad, compromiso, justicia social y en armonía con el medio ambiente.

Funciona con nueve Facultades y un Instituto Politécnico de la Salud, distribuidos en tres recintos universitarios en la ciudad de Managua: Rubén Darío -sede central de la UNAN-Managua-, Carlos Fonseca Amador y Ricardo Morales Avilés, además cuenta con cuatro sedes universitarias regionales ubicadas en las ciudades de Estelí, Matagalpa, Carazo y Chontales. En la Facultad Multidisciplinaria de Carazo (FAREM-Carazo) se realiza el presente estudio de estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología, especialmente en el departamento de ciencias, humanidades y de la educación, en esta sede se encuentran tres departamentos y las otras áreas son: ciencias, tecnología y salud; ciencias económicas y administrativas. La dirección exacta del recinto B es Entrada al Barrio Dulce Nombre de Jesús, 300M al este, Jinotepe.

La visión del centro educativa es una institución pública, dirigida por autoridades académicas, administrativas y estudiantiles, con un sistema de gestión de calidad basado en procesos, acreditada, de referencia nacional e internacional en la formación de profesionales integrales de grado y posgrados, mediante un modelo curricular por competencia; líder en la generación de conocimientos, fundamento en el avance de la ciencia y tecnología, que contribuyen a la superación de retos nacionales, regionales e internacionales y que garantiza la preservación de sus bienes y recursos. Su misión consiste en formar

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

profesionales integrales, con dominio de las competencias ciudadanas científico-técnicas que demanda el pueblo nicaragüense, así como generar conocimientos, para aportar al desarrollo político, económico y social sostenible del país.

Política del centro:

- Integrar, conservar y preservar la producción científica de toda la comunidad universitaria de la UNAN-Managua.
- Aumentar la visibilidad de la obra, del autor y de la Universidad.
- Aumentar la producción científica disponible en red.
- Proporcionar acceso a la información de forma libre a los usuarios, sin perjuicio de las excepciones que se establezcan, para que hagan de ella un uso justo y respetuoso con los derechos de autor, y con fines de investigación.
- Contribuir a mejorar la gestión de la investigación científica mediante la generación de indicadores que permitan evaluar el impacto del resultado de la investigación.

Reglas del centro:

- Establecer las líneas de conductas estudiantiles que contribuyen a formar a los nuevos profesionales y técnicos al servicio del país.
- Normar el comportamiento de los alumnos de la UNAN-Managua, las relaciones con sus compañeros, autoridades, trabajadores docentes y no docentes.
- Establecer los procedimientos y aplicación de medidas correctivas por el incumplimiento de las normas que regulan las conductas estudiantiles.

## V. Antecedentes

En la búsqueda de antecedentes que resultaron de interés para esta investigación, se encontraron seis que resaltan aspectos relevantes, dos del contexto nacional nicaragüense, dos del contexto regional y dos del contexto internacional.

Entre los antecedentes nacionales se tiene, Amador & Acevedo, (2020), realizaron la siguiente investigación: *Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia de la COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile*, su principal objetivo fue analizar el estrés, las estrategias de afrontamiento y experiencia académica de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) y estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) durante el primer semestre del año 2020 en tiempos de pandemia de la COVID-19.

Este estudio es de carácter cualitativo, el cual permitió describir la vivencia personal de los participantes; se utilizó un diseño fenomenológico, de corte transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 16 estudiantes entre las edades de 18 y 27 años, de los cuales 8 pertenecen a la UNAN-Managua y 8 a la UC. Se aplicó una entrevista semiestructurada, la cual se elaboró en base a los objetivos del estudio y las categorías de análisis.

Los estudiantes de la UC presentaron manifestaciones de estrés de mayor gravedad que los estudiantes de la UNAN-Managua, como ansiedad, depresión e ideas de muerte. Las principales estrategias de afrontamiento ante la pandemia adoptadas por ambos grupos de participantes, a nivel individual y familiar, fueron acatar las medidas sanitarias recomendadas por las autoridades sanitarias. En el caso de Chile, se estableció un régimen de cuarentena obligatoria mientras que en Nicaragua no se establecieron restricciones de movilidad interna. Finalmente, las contingencias sanitarias de cada país se

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

reflejaron en el desarrollo del primer semestre en las instituciones académicas a las que pertenecían los participantes. Los estudiantes de la UNAN-Managua recibieron clases bajo la modalidad por encuentro, en cambio, los estudiantes de la UC cursaron el semestre en línea.

Este antecedente contextualiza las realidades de los estudiantes de educación superior llegando a la conclusión que los estudiantes de la universidad de Chile presentaron mayor afectación y las principales manifestaciones de estrés tales como problemas gastrointestinales y dolor corporal reflejando a un nivel de estrés en los estudiantes de educación superior. El valor teórico a considerar son los procedimientos de evaluación y los argumentos postulados que indican la realidad de los estudiantes evaluados en Chile y Nicaragua.

Otro antecedente, Romero & Matamoros (2020), *Impacto académico, económico y psicológico de la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua*, su objetivo principal consistió en evaluar el impacto de la COVID-19, en los estudiantes, considerando la percepción que estos tienen desde el punto de vista económico, psicológico y académico.

El estudio es de carácter cuantitativo, con alcance exploratorio descriptivo, de corte transversal, dado que la finalidad fue describir el problema de estudio en un grupo de estudiantes, no se manipularon las variables, por tanto, tiene un diseño no experimental.

Para esta investigación se utilizó un cuestionario el cual es una versión corta y adaptada del cuestionario diseñado por Cheung y Lucas (2014) llamado Satisfaction with Life Scale (SWLS), esta escala evalúa el grado de acuerdo y desacuerdo con los resultados obtenidos a través de la percepción que tienen los estudiantes con sus ingresos, rendimiento en el trabajo y el grado de satisfacción con la propia vida.

Entre los antecedentes regionales, Morales, Paz, Castro, Ordóñez, Barahona, Fonseca, (2020), *“Condiciones socioemocionales y de vida de los Estudiantes de la UPNFM frente a la pandemia del COVID 19”*, su principal objetivo conocer las condiciones socioeconómicas y demográficas en las cuales los estudiantes de la UPNFM enfrentan esta crisis, así los impactos socioemocionales de la misma y sus actitudes pro-sociales.

Este estudio se realizó a nivel descriptivo, por lo que los datos se resumen mediante gráficos simples y comparativos, así como tablas de frecuencias y porcentajes, tanto simples como de contingencia. Las herramientas a utilizar son: escala de estrés, escalas emocionales, escala de conductas prosocial, escala de apoyo recibido, perspectivas a futuro en cuanto a los estudios y éxito probable en el aprendizaje. Todos los ítems son de respuesta cerrada y las escalas son de tipo Likert con cinco categorías.

Este instrumento fue elaborado en su versión preliminar por un grupo de tres expertos. Luego fue discutido por todo el equipo de investigación. Posteriormente se incorporaron las observaciones y se programó el cuestionario en su versión digital mediante LimeSurvey. Esta versión fue administrada a quince personas quienes tenían instrucciones de reportar el tiempo que les tomaba contestar, y anotar todo lo que no entendieran o que ameritaba revisión. A continuación, se volvió a discutir en equipo las observaciones de las personas que contestaron el cuestionario y se incorporaron para la versión definitiva.

En esta investigación sus conclusiones brindan un gran aporte a nuestras investigaciones, ya que en sus resultados se muestran que los estudiantes UPNF presentan un gran porcentaje de estrés positivo (Eustrés) y estrés negativo (Distrés) presentando niveles de tensión, emociones negativas, falta de control etc., por lo que sugiere diseñar intervenciones sobre la gestión del estrés.

Otro antecedente los autores, Landa, Andino, Vásquez & Ruch, (2020), realizaron la investigación, ***“Reacciones psicológicas ante el diagnóstico de covid-19: un estudio cualitativo”***, su objetivo fue conocer las experiencias y reacciones psicológicas asociadas al diagnóstico de COVID-19 en población hondureña. La metodología utilizada fue un enfoque cualitativo, con un diseño narrativo.

Los resultados principales del estudio, entre los temas prevalentes en el discurso de los informantes se evidencia que el diagnóstico positivo de COVID -19 tuvo efectos en el desarrollo cotidiano del sujeto, específicamente en lo referente a aspectos laborales, económicos y académicos.

Entre los antecedentes internacionales, los autores Espinoza, Mesa, Díaz, Caraballo & Mesa, (2020), realizaron la investigación, ***“Estudio del impacto psicológico de la covid-19 en estudiantes de las ciencias médicas, los Palacios”***, su objetivo describir el impacto psicológico de la covid-19 en estudiantes de las ciencias médicas, este estudio es de carácter descriptivo transversal no experimental.

Para esta investigación se aplicaron dos instrumentos: escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) adaptada a la población cubana por Yunier Broche Pérez y otros. Esta es una escala que consta de 25 ítems que se responden en valores desde 0 = “en absoluto” hasta 4 = “siempre”. El constructo se compone de cinco factores: persistencia-tenacidad-autoeficacia (ítems: 10, 12, 16, 17, 23, 24 y 25); control bajo presión (6, 7, 14, 15, 18, 19, 20); adaptabilidad y redes de apoyo (1, 2, 4, 5, 8); control y propósito (13, 21, 22) y espiritualidad (3, 9).

Las puntuaciones de cada ítem se suman y su interpretación es que, a mayor puntuación en cada dimensión, más indicadores de resiliencia muestra el individuo) El otro instrumento fue: escala para valorar el nivel de estrés, que consta de 13 ítems que se responden por sí = 1 y no = 0. El resultado final se busca en la tabla y depende de la puntuación, si tiende a ser alta significa mayor nivel de estrés.

El estudio realizado en estudiantes de las ciencias médicas en Cuba si se relaciona con el trabajo de investigación, ya que en este los estudiantes presentan índices de estrés lo cual se relaciona con el tema de investigación que se está abordando.

Otro antecedente, Estrada, Mamani, gallegos, Mamani & Zuloago, (2020), **“Estrés académico en estudiantes universitario peruanos en tiempos de la pandemia de la COVID-19”**, su objetivo determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de la educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia de la COVID-19, su metodología cuantitativa, el diseño experimental y el tipo correlacional.

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo, pues se realizó la recolección y análisis de datos haciendo uso de las estadísticas para determinar el comportamiento de la muestra. En cuanto al diseño, fue no experimental, pues la variable de estudio no se manipuló deliberadamente, sino fue observada y finalmente, el tipo fue descriptivo transaccional, ya que se analizaron las propiedades y características de la variable estrés académico y la recolección de datos se realizó en un solo momento.

Los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. Cabe precisar que ambos instrumentos fueron estructurados mediante el aplicativo Google Forms.

El inventario SISCO de Estrés Académico fue diseñado por Barraza y está constituido por 31 ítems distribuidos en 4 dimensiones: nivel de estrés auto percibido (ítems 1 y 2), agentes estresores (ítems 3 al 10), síntomas del estrés (ítems del 11 al 25) y estrategias de afrontamiento ante el estrés (ítems 26 al 31). Para efectuar el análisis estadístico se recurrió al Software SPSS versión 22, donde los resultados descriptivos fueron sistematizados mediante tablas de frecuencia y porcentaje. Por otro lado,

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

la parte inferencial se realizó utilizando la prueba paramétrica Chi Cuadrado de Pearson ( $\chi^2$ ) con la finalidad de conocer si el estrés académico se asociaba significativamente con las variables propuestas.

En relación al estudio esta investigación que se realizó a estudiantes de las ciencias médicas en Cuba aportará argumentos teóricos y de análisis de resultados en relación con el estudio en desarrollo ya que los estudiantes cubanos presentaron un impacto desde el punto psicológico debido a que la mayoría de evaluados presentaron altos niveles de estrés y a su vez se muestran bajas en las dimensiones de resiliencia.

Cada uno de los antecedentes antes expuesto aportará datos metodológicos, teóricos, y argumentales permitiendo un análisis cualitativo. Y nos permitirá afianzar el tema investigativo que se está realizando.

## **VI. Marco Teórico**

En este acápite se presentan los aspectos teóricos que permitirán comprender los elementos esenciales que componen este estudio, retomando los planteamientos de diversos autores que se han dedicado a investigar sobre el estrés, clasificación, teorías, tipos, etiologías, consecuencia, estrés como trastorno, y estrés como síndrome.

Como segundo punto la historia del COVID 19, el impacto de éste y en el tercer punto el estrés causado por la COVID-19 en los estudiantes.

### **6.1 Estrés**

Se entiende por estrés como las manifestaciones específicas y no específicas a forma de respuesta fisiológica y psicológica que según la Asociación psiquiátrica americana [APA] (2014) son:

Se entiende por estrés, como las respuestas psicológicas y fisiológicas ante un evento o situación que afecta el bienestar de una persona, el estrés es un “patrón de respuesta específica y no específicas que una persona experimenta ante los estímulos que perturban su equilibrio y que retan o excedan su capacidad de hacerles frente (p. 822).

De acuerdo a lo anterior el estrés son un sin número de respuestas que se presentan a través de malestares físicos y psicológicos ante una situación inesperada que afecta el bienestar de una persona alterando el equilibrio de sus capacidades para enfrentar dichas situaciones que se presentan en su día a día impidiéndoles poder hacerle frente y sentirse incapaces de resolver o adaptarse a nuevos cambios.

### 6.1.2 Manifestaciones del estrés

Existen varias teorías que se refieren a las manifestaciones del estrés entre ellas se destacan las siguientes:

Los postulados de Chiavenato (2009), consideran que “Existen varias formas de resistencia al cambio. La resistencia puede ser abierta o velada, explícita o implícita, inmediata o diferida. Cuando es abierta, explícita e inmediata, la resistencia se puede identificar fácilmente por sus manifestaciones” (p. 425). Según la cita anterior las personas pueden presentar múltiples formas de resistencia al cambio y estas pueden ser directas o indirectas y estas en algunas ocasiones pueden ser identificadas fácilmente en los individuos lo que indica que cada persona manifiesta estrés de diferentes maneras

Al mismo tiempo, Robbins (2009), menciona que dichas manifestaciones son de tipo fisiológicas en las que se manifiesta con Jaquecas, HTA (alta presión sanguínea), enfermedades cardiovasculares; las manifestaciones psicológicas se presentan en forma de Ansiedad, depresión, disminución de la satisfacción en el trabajo otro tipo de Manifestaciones inciden en el comportamiento esencialmente en la Productividad, Ausentismo, Rotación (p. 638). En esta cita el autor hace mención de las manifestaciones que presenta un individuo durante un episodio de estrés entre ellas destacan las de tipo fisiológicos por ejemplo jaquecas, HTA alta presión sanguínea, enfermedades vasculares y están las de tipo psicológicas que se manifiestan en forma de ansiedad, depresión, disminución de la satisfacción entre otros.

### **6.1.3 Teorías del estrés.**

Podemos encontrar innumerables teorías en la definición del estrés, se examina como un problema de la salud mental que afecta a las personas en diferentes ámbitos. Entre las teorías tenemos las siguientes:

#### **6.1.3.1 Teoría basada en la respuesta**

Selye (1926) (como se expresa en Barrio, García, Ruiz & Arce) En su acepción estrés significa respuesta, y al estímulo o agente que producía esa reacción de estrés se le denominaba estresor. El estresor sería el causante del estrés (p. 38). Esta teoría plantea que el estrés es una respuesta que da un individuo ante un estímulo o una situación que es generador de estrés y este recibe el nombre estresor que este vendría siendo el causante del estrés en un individuo.

Selye plantea en su teoría que el estrés, es una respuesta biológica, la cual es la misma en todos los organismos. Alternativamente, se puede medir y relacionar, a su vez son responsables de las respuestas que exhibimos ante una situación estresante. Estas reacciones son funcionales, aunque cabe destacar que la mayoría de las veces el cuerpo responde de forma armónica a los estímulos del entorno y sin consecuencias negativas: a esto se le llama buen estrés.

#### **6.1.3.2 Teoría basada en la interacción**

Es una de las principales teorías que explican el estrés, esta teoría fue desarrollada por Lazarus (2000) en la cual refiere que el estrés se relaciona con las situaciones insatisfactorias de la vida que deseamos mejorar y las emociones vienen y van con rapidez en la medida en que se producen cambios en las circunstancias del entorno. En consecuencia, estos temas junto con el desarrollo y la evolución

que se produce a lo largo de la vida, son especialmente compatibles con el énfasis en los procesos (p. 29).

El estrés se entiende como la relación entre el factor estresante y la respuesta de un individuo. Esta teoría reconoce que existen situaciones estresantes en sí mismas, pero al mismo tiempo, se cree que el nivel de estrés que experimenta un individuo depende no solo de las características de la situación, sino también de sus características individuales.

#### **6.1.4 Tipos de estrés.**

Al entender el estrés como una manifestación de tipo psicológica, fisiológica y conductual, para Lazarus (2000) el estrés se tipifica en:

**Distrés:** Se caracteriza por el dolor, demostrando ser de tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión, se dice que es perjudicial para la salud.

**Eustrés:** Es un desgaste físico y psicológico, es de tipo constructivo, permite desarrollar capacidades y satisfacción personal.

**Daño/pérdida:** se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido.

**Amenaza:** se relaciona con daño o pérdida que no se ha producido aún, pero que es posible o probable en un futuro cercano.

**Desafío:** consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo (p. 44).

### **6.1.5 Etiologías del estrés.**

Las etiologías corresponden a las causas de una alteración psicopatológica, el estrés está constituida por los estresores, que son los agentes desencadenantes del estrés, así como la propensión de algunos individuos a la vivencia de esta experiencia, como la personalidad tipo A, el estrés está conformado por un sinnúmero de estímulos o situaciones que se ven reflejados en el ambiente laboral, académico, social y todo esto ayuda a desencadenar situaciones de estrés en una persona, según la información anterior algunos individuos son más propensos a experimentar el estrés ya que esto depende de la personalidad (El Sahili 2014, p. 71)

### **6.1.6 Causas**

Chiavenato (2009) “Tres tipos de factores (ambientales, organizacionales e individuales) actúan como fuentes potenciales de estrés. El hecho de que la tensión se presente depende de diferencias individuales, como la experiencia en el trabajo o los rasgos de personalidad” (p. 381). Según lo comprendido en la cita anterior existen tres tipos de factores que influyen como fuentes generadoras de estrés en los individuos y la tensión se presentará de acuerdo a las diferencias individuales, el tipo de trabajo, las formas de estudios o dependerá de los rasgos de personalidad de cada individuo.

- Factores del entorno (ambiente): Incertidumbre económica, incertidumbre política, incertidumbre tecnológica.
  
- Factores organizacionales: Demandas de las tareas, demandas de las funciones, demandas interpersonales, estructura organizacional, liderazgo organizacional, etapa de la vida de la organización.

- Factores individuales: Problemas familiares, problemas económicos, personalidad. (p. 382)

### **6.1.6 Consecuencias.**

De igual manera Chiavenato (2009), menciona las siguientes secuelas que produce el estrés: Presión sanguínea elevada, Nerviosismo y tensión, Preocupación crónica, Incapacidad para relajarse, Consumo excesivo de tabaco o alcohol, Falta de cooperación, Insomnio, Sentimientos de incapacidad, Inestabilidad emocional, Problemas digestivos (p. 380). De acuerdo a la cita antes mencionada el estrés deja en el individuo secuelas de manera crónica y temporal en las personas que sufren o han sufrido estrés en las que se destacan inestabilidad emocional, problemas digestivos, nerviosismo, incapacidad para relajarse entre otros.

### **6.1.7 Estrés como trastorno.**

Para lograr entender la clasificación de este punto se dará a conocer la definición de trastorno como tal postulado por la, postulado por la APA<sup>3</sup> (2014) como:

Un trastorno mental, es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente, los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes (p.20).

### **6.1.7.1 Trastornos de estrés postraumático (p. 271, 272) indica lo siguiente**

Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes: Experiencia directa del suceso(s) traumático(s), Presencia directa del suceso(s) ocurrido(s) a otros, Conocimiento de que el suceso traumático ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, algún suceso(s) ha de haber sido violento o accidental, Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso(s) traumáticos (p.ej., socorrista que recogen restos humanos., policías repetidamente expuestos a detalles al maltrato infantil)

**B.** Presencia uno o más de los síntomas de intrusión siguiente asociado al suceso(s) traumático(s): Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso traumático(s), Sueños angustiosos recurrentes en lo que el contenido o el afecto del sueño está relacionado a los sucesos traumáticos, Reacciones disociativas (p.ej., escenas retrospectivas en la que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso traumático. (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente), Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático, Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático.

**C.** Evitación persistente de estímulos asociados al suceso traumático, que comienza tras el suceso traumático, como se pone de manifiesto por una o las dos características siguientes: Evitación o esfuerzo por evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso traumático, Evitación o esfuerzo para evitar recordatorios externos (personas, lugares,

conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despierten recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente al suceso traumático.

#### **6.1.7.2 Trastorno de estrés agudo (p. 280-281) indica lo siguiente.**

**A.** Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una o más de las formas siguientes: Experiencia directa del suceso traumático, Presencia directa del suceso ocurrido a otros, Conocimiento de que el suceso traumático ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo, Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso traumático (p.ej., socorrista que recogen restos humanos, policías repetidamente expuestos a detalles a maltratos infantiles).

**B.** Presencia de nueve o más de los síntomas siguientes de alguna de las cinco categorías de intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y alerta, que comienza o empeora después del suceso traumático.

**Síntoma de intrusión:** Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso traumático, Sueños angustiosos recurrentes en lo que el contenido o el afecto del sueño está relacionado con el suceso. Nota: en los niños pueden existir sueños aterradores sin contenido irreconocible, Reacciones disociativas (p.ej., escenas retrospectiva) en las que el individuo siente o actúa como si se repitiese el suceso traumático (estas reacciones se pueden producir de forma continua y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente), Malestar psicológico intenso o prolongado, o reacciones fisiológicas importantes en respuestas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático.

**Estado de ánimo negativo:** Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p.ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos)

**Síntomas disociativos:** Sentido de la realidad alterado del entorno o de uno mismo (p.ej., verse uno mismo desde la perspectiva de otro, estar pasmado, lentitud del tiempo), Incapacidad para recordar un aspecto importante del suceso traumático (debida típicamente amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas)

**Síntomas de evitación:** Esfuerzo para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso traumático, Esfuerzo para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despierten recuerdos pensamientos o sentimientos angustiosos acerca del o estrechamientos asociados al suceso traumático.

**Síntomas de alerta:** Alteración del sueño (p.ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto), Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresa típicamente como agresión verbal o física contra una persona u objeto, Hipervigilancia, Problemas de concentración, Respuesta de sobresalto exagerado.

C. La duración del trastorno (síntomas del criterio B) Es de tres días a un mes después de la exposición del trauma.

## **6.2 Estrés académico.**

Gazzo (2020) citado en Talavera (2021), “Nos encontramos frente a una situación sin precedentes. La pandemia ha llegado para trastocar las formas de vincularnos, la manera en que realizamos nuestras adquisiciones generales, las dinámicas sociales y familiares, hasta nuestro transitar por el sistema educativo” (p. 1673-1688)

Con respecto a lo antes mencionado la pandemia del COVID 19 es un escenario nunca antes vivido y ha venido a cambiar la manera en que socializamos, la manera en la que laboramos, relaciones familiares y de amigos sin excluir el área educativa que también ha tenido un gran cambio debido a la situación que se está viviendo y esto ha ocasionado alteraciones muy notables en la población estudiantil.

Alania (et al., 2020), postula en Talavera (2021):

Las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones en su dinámica social, generan un notable impacto mental y desgaste emocional, y si bien son una generación destacada por su apego a la tecnología y su capacidad adaptativa, es natural tal reacción, como en cualquier ser humano, ante una gran modificación de su estilo de vida. (p. 1673-1688)

De acuerdo con la cita antes mencionada en la actualidad el modelo de educación virtual ha sido un gran cambio para los estudiantes de educación superior ocasionando notables alteraciones a nivel emocional entre las que destacan estrés, ansiedad y frustración todo esto generando una sobrecarga emocional hasta el punto de llegar al desgaste. Si bien es cierto la generación actual de los estudiantes ha vivido siempre en constante contacto con los equipos tecnológicos, pero para uso recreativo lo que no generaba ninguna alteración.

### **6.2.1 Causas**

A continuación, Revista Médica Multi Med menciona algunas de las causas que influyen en el estudiante a presentar estrés:

- Realización de un examen: en estas situaciones el estudiante presenta niveles de estrés ya que pasa por un momento de preocupación o tensión al no saber si aprobará o no la materia
- Sobrecarga de tareas: es muy común que el estudiante presente cuadros de estrés al momento de cerrar un semestre ya que se da una sobrecarga de tareas o trabajos finales por entregar y esto ocasiona ciertos malestares
- Clases virtuales: en la actualidad esto es uno de los principales factores que afecta a los estudiantes ya que los mismos consideran que no aprenden nada y esto les genera malestar o sentimiento de frustración.
- Tiempo limitado: para entregar tarea a como se mencionó anteriormente la pandemia del Covid 19 ha cambiado la manera en que se recibían clases y con esto se limita el tiempo para entrega de trabajo y esto es un factor que actualmente está influyendo demasiado en los estudiantes y es considerado un generador de estrés.
- Exceso de responsabilidades: si bien es cierto hay estudiantes que aparte de estudiar tienen muchas más responsabilidades y esto es un factor que influye en el estudiante generando estrés y desequilibrando su estabilidad.

### **6.2.1 Consecuencias**

La Revista Médica Multi Med menciona las consecuencias del estrés son de tipo fisiológica y esta puede presentarse de la siguiente manera

- Insomnio: esto ocasionado por el exceso de preocupaciones o demasiados trabajos académicos

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

- Dolor de espalda y cuello: esto generado por la tensión de algún causante de estrés
- Aumento o pérdida de peso: debido al exceso de preocupaciones el ritmo alimenticio se ve claramente afectado
- Fatiga y sudoraciones: estos son reacciones comunes de un cuadro de estrés en una persona son respuestas que da nuestro cuerpo
- Incompetencia para realizar tareas cotidianas o académicas: todo esto ocasionado a la falta de concentración que se da cuando una persona presenta estrés

Las consecuencias de tipo psicológico se presentan de la siguiente manera

- Ansiedad
- Preocupación excesiva
- Dificultad de concentración
- Irritabilidad excesiva
- Falta de entusiasmo
- Olvidos frecuentes.

### **6.3 Historia del Covid-19**

En este acápite se postulan los datos históricos referentes a la pandemia del COVID-19. De acuerdo con el Acta Odontológica Venezolana (2020)

En diciembre del 2019, la provincia de Hubei en Wuhan, China, se convirtió en el epicentro de un brote de neumonía de causas desconocidas. Un grupo de pacientes se presentó a diferentes hospitales con diagnósticos de neumonía de etiología no conocida. La mayoría de estos pacientes fueron vinculados epidemiológicamente a un mercado mayorista de pescados, mariscos y animales vivos y no procesados en la provincia de Hubei.

El gran crecimiento económico de las regiones del sur de China, llevó a una alta demanda de proteína animal, incluyendo animales exóticos, como culebras, civetas, pangolines y murciélagos. Las deficientes medidas de bioseguridad en los mercados de alimentos, han permitido que los virus se transmitan entre animales y desde animales a humanos. A esta transmisión de enfermedades de animales a humanos se les conoce con el término de zoonosis. Durante la epidemia del SARS en 2002-2003, la rápida diseminación global se vio favorecida por el desconocimiento inicial en relación al manejo de los pacientes contagiados y el tráfico aéreo internacional. Lo mismo ha sucedido en esta ocasión con el SARS-COV 21.

### **6.3.1 Epidemiología**

Retomando la cita antes mencionada Acta Odontológica Venezolana (2020)

Durante el 18 de diciembre y el 29 de diciembre del 2019, se reportaron los primeros cinco casos, de los cuales cuatro de estos pacientes fueron hospitalizados por presentar síndrome de distrés respiratorio agudo y uno de estos pacientes falleció.<sup>6,7</sup> La mayoría de los pacientes aseguraron tener relación directa o indirecta con un mercado de alimentos en la provincia de Hubei en Wuhan.<sup>2,3</sup> Ya para el 1ero de enero del presente año, el mercado de Wuhan había sido cerrado y no existía evidencia clara de transmisión persona a persona.<sup>8</sup> El 2 de enero, un total de 41 pacientes habían sido hospitalizados y sólo un paciente que presentaba patologías preexistentes serias, había fallecido. El 7 de enero, las

autoridades chinas anunciaron que habían identificado un nuevo tipo de coronavirus (Nuevo Coronavirus, 2k019-nCoV). Simultáneamente, otros posibles patógenos fueron descartados, incluyendo el coronavirus del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-COV), el coronavirus del Síndrome Respiratorio del Medio Este (MERS-COV), el virus de la influenza, el virus de la influenza aviar y el adenovirus. A partir de este momento las autoridades a nivel mundial supieron que enfrentaban una nueva amenaza.

Para el 12 de enero del 2020, no se habían reportado más casos relacionados y se asumió que el centro de propagación había sido el mercado ya cerrado, o que posiblemente se habían contagiado en el hospital (infección nosocomial). Se le asignó a la enfermedad el nombre de COVID-19, causada por el 2019-nCoV, y se pensó erróneamente que no era altamente contagiosa, ya que no había registro de infección persona-persona. Concluyendo que la transmisión era por vías desconocidas durante la estadía hospitalaria. Para este momento, solo se les había realizado pruebas a las personas que presentaban sintomatología. Tan solo diez días después, un total de 571 casos habían sido reportados en 25 diferentes provincias en toda China, mientras que en la provincia de Hubei las muertes habían alcanzado a 17, y se mantenían 95 pacientes en estado crítico. Se realizó un estimado según el Modelo de Enfermedades Infectocontagiosas del Centro de Colaboración de la OMS y la proyección alcanzaba a 4.000 posibles contagiados, pudiendo llegar a casi 10.000.

### **El Nuevo Coronavirus 2019 (2019-nCoV)**

Inicialmente el virus se denominó de manera temporal 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV). El término Novel (novedoso o nuevo), puede referirse a una enfermedad o espectro de síntomas o manifestaciones clínicas que se presentan en personas infectadas por este virus, o a las posibles diferencias que existan entre este coronavirus y los previamente conocidos.

Hasta el momento se conocían un total de 36 coronavirus. Los virus de la familia coronaviridae, conocidos como coronavirus, son virus de tipo ARN positivo de cadena simple, envueltos en cápside que pueden afectar un amplio rango de animales e incluso a humanos. Fueron descritos por primera vez por Tyrell y Byone en 1966.<sup>20</sup> Basados en su morfología de viriones esféricos con una coraza y proyecciones desde su superficie asemejándose a una corona, fueron llamados coronavirus 1-10. A su vez, los coronavirus son clasificados en cuatro subfamilias, alfa, beta, gamma y delta coronavirus, siendo el alfa y la beta originadas aparentemente de mamíferos, específicamente de murciélagos, y los gamma y delta de cerdos y aves. Las betas coronavirus pueden causar enfermedades severas y hasta la muerte.

### **6.3.2 Impacto del COVID-19 en la salud mental**

La pandemia ha afectado a tal punto de cambiar la perspectiva de la vida, Mayo Clinic (2021), La pandemia del COVID-19 ha cambiado mucho la manera en que vivíamos y nos desenvolvemos en la sociedad provocando un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas tales como: miedo a morir, incertidumbre de lo que va pasar, rutinas cotidianas alteradas, obsesión por la limpieza y estrés por preocupación de contagiarnos. Actualmente las personas están inmersas en un ambiente negativo debido al exceso de información que los medios proporcionan y en algunos casos la información solo es un generador de estrés o ansiedad para las personas ya que esta provoca descontrol en los individuos y altera la estabilidad emocional de las personas. Es muy normal que se presenten cuadros de estrés, ansiedad, miedo, tristeza entre otros cambios y es posible que estos cuadros empeoren ya que las personas no tienen la capacidad de sobrellevar esta nueva realidad.

Por lo tanto es muy notable el impacto que ha tenido la pandemia en la salud mental de las personas y las secuelas que esta dejará, esto es un acontecimiento mundial que nunca antes se había vivido tan directamente y que nunca se imaginó que sería a gran escala.

## **6.4 Covid-19**

### **6.4.1 Datos semiológicos y etiológicos**

En este acápite se postulan los datos de definición a cerca del COVID-19

No existe una definición normativa universalmente aceptada de esta entidad nosológica, COVID persistente o Long-COVID. Ni su catalogación como enfermedad y/o síndrome está clara, pero distintas entidades y organismos oficiales, nacionales e internacionales han intentado dar definiciones de este proceso y de otros diferenciales. (p. 19).

## **6.5 Covid-19 y estrés**

Estrada, Mamani, gallegos, Mamani & Zuloago, (2020), A pesar de que el estrés académico es una reacción bastante común en los estudiantes que cursan estudios universitarios, su presencia en niveles elevados puede menoscabar el rendimiento académico, bienestar psicológico y su calidad de vida, es decir, no solo afecta la dimensión, académica de los estudiantes, sino trasciende a contextos personales, familiares y sociales. Ahora bien, es necesario considerar que el problema del estrés académico podría haberse agudizado debido al confinamiento originado por la pandemia del COVID-19 así como la afectación en la salud de los estudiantes y sus familiares y los problemas económicos que trajo consigo. (p, 91-92).

El estrés se ha manifestado desde antes de la pandemia. Ya que es bastante común que los estudiantes de educación superior presenten alteraciones debido a la acumulación de tareas, presentación de examen entre otros y estos generan malestares psicológicos, afectan la calidad de vida y entorno familiar. Ahora bien, la actual situación que se está viviendo ha venido agudizar este problema debido a los cambios de modalidad, corto tiempo para entrega de trabajos entre otros lo que ha desestabilizado la salud mental de los estudiantes ocasionando cuadros de estrés que han afectado su calidad de vida, estabilidad emocional y a su vez relaciones interpersonales.

## **VII. Preguntas directrices**

### **General:**

¿Cuáles son los factores del estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021?

### **Específicas:**

¿Cuál es la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología durante la pandemia del COVID-19?

¿Cuáles son los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología?

¿A través de un plan de intervención se regularía el estrés en los estudiantes de psicología?

### VIII. Matriz de descriptores

Objetivos de investigación	Pregunta general de investigación	Preguntas específicas de investigación	Técnicas	Informantes claves
<p>Analizar el estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021.</p> <p>Identificar la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología</p>	<p>¿Cuáles son los factores del estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021?</p>	<p>¿Cuál es la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología durante la pandemia del COVID-19?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y</p>	<p>Las técnicas utilizadas para la evaluación del objetivo número uno se implementó en las preguntas uno de la entrevista del grupo focal.</p> <p>1. ¿Ha experimentado alguna presión ante la presencia de la pandemia del COVID 19 que le ha provocado interrupción en sus quehaceres académicos, cuales puede mencionar y describir?</p> <p>La guía de observación de las preguntas uno, dos y tres.</p> <p>1. El estudiante está consciente de las afectaciones psicológicas provocadas por la</p>	<p>Estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología.</p>

<p>durante la pandemia del COVID-19.</p> <p>Describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología.</p> <p>Proponer plan de intervención que ayuden a mejorar el estrés en los estudiantes de psicología afectados por la pandemia.</p>		<p>tercer año de la carrera de psicología?</p> <p>¿A través de un plan de intervención ayudaría a mejorar el estrés en los estudiantes de psicología?</p>	<p>pandemia.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dominio del tema en discusión.</li> <li>3. Conducta de los estudiantes al momento de abordar el tema del estrés.</li> </ol> <p>La pregunta dos y cuatro da respuesta al objetivo número dos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ¿Cómo ha afectado en su diario vivir y sobre todo en sus quehaceres académicos?</li> <li>3. ¿Cómo le ha afectado las distintas modificaciones de horarios y modalidades de clases?</li> </ol> <p>Y la guía de observación con las preguntas cuatro, cinco y seis.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Identificaciones de alteraciones psicológicas ocasionadas por la pandemia.</li> <li>5. Se muestran preocupados por la situación</li> </ol>	
--	--	---	--	--

			<p>que se vive actualmente.</p> <p>10. Se notan inquietos al momento de abordar el tema.</p> <p>Para dar respuesta al tercer objetivo se utilizaron las preguntas tres y cinco</p> <p>3. ¿Puede describir en nivel bajo, medio y alto las afectaciones referidas? ¿Valórelas?</p> <p>5 ¿Específicamente que manifestaciones físicas, sociales y emocionales ha experimentado?</p> <p>Y la guía de observación con las preguntas siete y ocho.</p> <p>7 Conocen los niveles de estrés</p> <p>8 manifiestan algún cambio al momento de compartir sus experiencias vividas.</p> <p>Para darle respuesta al cuarto objetivo se utilizaron</p>	
--	--	--	---	--

			<p>las preguntas seis, siete, ocho y nueve de la entrevista del grupo focal.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. ¿De qué manera ha logrado salir adelante en sus tareas diarias académicas?</li><li>7. ¿Alguna ayuda que haya recibido?</li><li>8. ¿Qué estrategias te gustaría recibir para ayudarte personalmente para seguir enfrentando de una mejor manera mientras siga vigente la pandemia del COVID-19?</li><li>9. ¿Estaría dispuesto hacer partícipe de un plan de intervención?</li></ol> <p>Y la guía de observación con las preguntas nueve, diez.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>9 Reacción al momento de proponer un plan de intervención.</li><li>10. Se notan dispuestos a hacer uso del plan de intervención.</li></ol>	
--	--	--	--	--

## **IX. Diseño Metodológico**

El presente apartado aborda el proceso metodológico que se utilizó en este estudio, el proceso de recolección y análisis de datos; así mismo, se postulan las consideraciones éticas de esta investigación.

### **9.1 Tipo de investigación**

#### **9.1.1 Enfoque.**

El enfoque de la investigación es cualitativo, Hernández (2014) “La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p, 358). De acuerdo con la cita antes mencionada, la investigación cualitativa nos permite comprender los fenómenos que vive la sociedad de manera más profunda. Este enfoque nos facilita la exploración del problema tomando en cuenta la opinión de la muestra siendo esta parte fundamental de los resultados de la investigación.

#### **9.1.2 Diseño.**

El diseño de esta investigación es fenomenológico ya que explora, describen y comprenden, las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno o múltiples perspectivas de este. Este diseño posee muchos antecedentes en las siguientes disciplinas: psicología, educación, ciencia de la salud, ciencias naturales e ingenierías (Hernández 2014, p. 493)

### **9.1.3 Corte**

Es de corte transversal porque la recolección de datos se da en un solo momento (primer semestre del año 2021)

### **9.1.4 Alcance.**

El tipo de alcance es descriptivo ya que tiene la finalidad de describir variables de estudio y permite abordarlos de manera más profunda logrando así una mejor interpretación de los datos obtenidos.

## **9.2 Unidad de análisis**

### **9.2.1 Población**

La población de la investigación es de 101 estudiantes que conforman la carrera de psicología de la UNAN, FAREM – Carazo, en el primer semestre 2021.

### **9.2.2 Muestra**

La muestra que se utilizó para el trabajo investigativo está conformada por diez (10) estudiantes de primer año, once (11) estudiantes de segundo año y diez (10) estudiantes de tercer año de la carrera de psicología y estos fueron seleccionados por conveniencia haciendo uso de los criterios de inclusión para obtener mejores resultados y favorecer la correcta selección.

### **9.2.3 Muestreo**

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia debido a que la selección de la muestra se realizó a través de los criterios de inclusión y exclusión esto no permitió descartar a las personas que no cumplan con las condiciones necesarias para ser parte fundamental de la investigación y también nos ayudarán a seleccionar a la muestra correcta para realización de los grupos focales.

### **9.2.4 Criterio de inclusión**

Estudiantes que pertenezcan a la carrera de psicología.

Estudiantes que tengan entre 17 – 26 años.

Estudiantes que estén cursando primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología.

Estudiantes que presenten estrés durante esta pandemia.

### **9.2.4 Criterios de exclusión**

Estudiantes que no pertenezcan a la carrera de psicología.

Estudiantes que no tengan 17- 26 años.

Estudiantes que no son de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología.

Estudiantes que consideren que no han presentado estrés durante este tiempo.

## X. Análisis e interpretación de resultados a través del enfoque cualitativo

### 10. 1 Análisis de la entrevista estructurada.

**Tabla 1**

En esta tabla se reflejan los resultados de la entrevista aplicada a primer año, segundo año y tercer año con la cual se le da salida a los objetivos. Identificar la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología durante la pandemia del COVID-19 y Describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología.

<b>No. Pregunta</b>	<b>Unidades y segmentos</b>	<b>Categorías</b>	<b>Codificación de categorías</b>
<b>P1.</b>	S1.nos ha dividido en dos grupos, y en los trabajos que tenemos que entregar S2. no estudié el año pasado por el COVID S3. Si el año pasado interrumpí mi clase S4. Si tuve una afectación en la parte del aprendizaje S5. Venimos en modalidad por encuentro y que voy a salir un profesional mediocre S6. Bajé rendimiento académico S7. Dejé un semestre completo	Afectaciones académicas	AA
<b>P2.</b>	S1. no puede tener la misma posibilidad que antes de que no podemos abrazar S2. así en el punto ese de lo social a mí me afectó S3. económicamente a nosotros también nos afectó	Afectaciones sociales	AS

	S4. Siento que a como era antes ya no es igual		
<b>P3.</b>	<p>S1. creo que medio porque no me afecto mucho</p> <p>S2. me estreso demasiado</p> <p>S3. Medio en mi caso personal</p> <p>S4. Medio en mi punto de vista porque con la modalidad me relajo</p> <p>S5. Alto por medio de mi familia</p> <p>S6. No fue nada alarmante</p> <p>S7. Todo se tomó con calma</p> <p>S8. Mi nivel de estrés aumentaba por las clases y comentarios de afuera</p> <p>S9. Fue una locura total</p>	Niveles de estrés	NE
<b>P4.</b>	<p>S1. recibimos menos clases</p> <p>S2. Solo venimos dos veces por semana</p> <p>S3. Venimos cada quince días por las clases</p> <p>S3. Si el año pasado interrumpí mi clase</p> <p>S4. Si tuviera una afectación en la parte del aprendizaje</p> <p>S5. Sentí que iba a salir un profesional mediocre</p> <p>S6. Deje de venir a clases por un buen tiempo y me costó</p> <p>S7. Si tuve una afectación bastante grave dejé un semestre</p> <p>S8. Me molesta asistir dos veces a la semana</p> <p>S9. Tengo que mantener mi rendimiento</p>	Afectaciones por cambios de modalidad	ACM

<p><b>P5.</b></p>	<p>S1. dolor de cabeza</p> <p>S2. estoy cansada, quiero dormir</p> <p>S3. sensaciones musculares, rigidez</p> <p>S4. tic nervioso, desesperación, presión baja</p> <p>S5. En lo social me ha afectado bastante</p> <p>S6. mal humor</p> <p>S7. A veces no logro calmarme porque ando enojada estresada</p> <p>S8. Estoy tensa y sufro de cambios de humor</p> <p>S9. Viene la presión y me desconcentro</p> <p>S10. No estoy con todos mis compañeros</p> <p>S11. Presión horrible, desesperación</p> <p>S12. Miedo a contagiar a mi familia</p> <p>S13. Siento estrés ya que tengo que mantener mi promedio</p> <p>S14. Visitaba seguido a mi amiga actualmente ya no se puede</p>	<p>Manifestaciones del estrés</p>	<p>ME</p>
<p><b>P6.</b></p>	<p>S1. copia</p> <p>S2. apoyarnos todos para poder terminar</p> <p>S3. Me resigno a vivir de esa manera</p> <p>S4. Aprender a vivir con esto</p> <p>S5. No puedo detener mi vida tengo que sobreponerme a clases</p> <p>S6. Mi familia supo llevar la situación</p> <p>S7. Tenemos que sobreponernos ante la situación que se está viviendo</p>	<p>Adaptación al medio</p>	<p>AM</p>

<b>P7.</b>	S1. de hecho, si S2. No recibió ayuda S3. Tengo la mentalidad de buscar ayuda S4. No recibí S5.no tuve ayuda, pero la necesitaba S6. En mi caso no hubo necesidad	Con acompañamiento	CA
<b>P8.</b>	S1. terapia de la Flor de Bach No tienen conocimiento de estrategias	Con conocimiento de Terapias	CCT
<b>P9.</b>	S1. Si Los demás están dispuestos	Disponibilidad para el plan de intervención	DPPI
<b>Categoría extra que emerge del análisis</b>			
	S1. Ansiedad S2. Depresión S3. Conflictos familiares	Reacciones normales de estrés por la pandemia	RNEP

## 10.2 Análisis Selectivo: Interpretación y correlación con la teoría.

### 1. Afectación académica

Se considera afectación académica al conjunto de alteraciones que interrumpen el proceso de aprendizaje de un estudiante ocasionando graves problemas en el rendimiento académico y un retroceso en el aprendizaje todo esto ocasionado por cambios de modalidades a nuevas estrategias de enseñanzas.

Esto se sustenta con la siguiente cita. Alania (et al., 2020), postula en Talavera (2021):

Las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones en su dinámica social, generan un notable impacto mental y desgaste emocional, y si bien son una generación destacada por su apego a la tecnología y su capacidad adaptativa, es natural tal reacción, como en cualquier ser humano, ante una gran modificación de su estilo de vida. (p. 1673-1688)

## **2. Afectación social**

Una afectación social es una alteración que interrumpe el ritmo de vida en un individuo modificando la manera de vivir de las personas provocando un sinnúmero de afectaciones que van desde miedo a relacionarse con sus amigos y familiares perdiendo así los lazos afectivos. Se respalda con lo siguiente.

La pandemia ha afectado a tal punto de cambiar la perspectiva de la vida, Mayo Clinic (2021),

La pandemia del COVID-19 ha cambiado mucho la manera en que vivíamos y nos desenvolvemos en la sociedad provocando un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas tales como: miedo a morir, incertidumbre de lo que va pasar, rutinas cotidianas alteradas, obsesión por la limpieza y estrés por preocupación de contagiarnos.

## **3. Niveles de estrés**

Los niveles de estrés son las categorías que se le da a la intensidad de las reacciones que tiene un individuo ante una situación que le genera estrés. Se resguarda con la siguiente cita.

Al entender el estrés como una manifestación de tipo psicológica, fisiológica y conductual, para Lazarus (2000) el estrés se tipifica en:

**Distrés:** Se caracteriza por el dolor, demostrando ser de tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión, se dice que es perjudicial para la salud.

**Eustrés:** Es un desgaste físico y psicológico, es de tipo constructivo, permite desarrollar capacidades y satisfacción personal.

**Daño/pérdida:** se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido.

**Amenaza:** se relaciona con daño o pérdida que no se ha producido aún, pero que es posible o probable en un futuro cercano.

**Desafío:** consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo (p. 44).

#### **4. Afectación por cambio de modalidad**

Hace referencia a las alteraciones que han sufrido los estudiantes a causa del cambio de modalidades provocado por la pandemia.

En este sentido, Alania (et al., 2020), postula en Talavera (2021) en extenso afirma que:

Las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones en su dinámica social, generan un notable impacto mental y desgaste emocional, y si bien son una generación destacada por su apego a la tecnología y su capacidad adaptativa, es natural tal reacción, como en cualquier ser humano, ante una gran modificación de su estilo de vida. (p. 1673-1688)

## 5. Manifestaciones del estrés

Son las reacciones fisiológicas, emocionales y sociales que presenta un individuo ante una situación desconocida para el sujeto. Se sostiene con la siguiente teoría.

Robbins (2009), menciona que dichas manifestaciones son de tipo fisiológicas en las que se manifiesta con Jaquecas, HTA (alta presión sanguínea), enfermedades cardiovasculares; las manifestaciones psicológicas se presentan en forma de Ansiedad, depresión, disminución de la satisfacción en el trabajo otro tipo de Manifestaciones inciden en el comportamiento esencialmente en la Productividad, Ausentismo, Rotación (p. 638).

## 6. Adaptación al medio

Es la capacidad que tiene un sujeto para adaptarse a una nueva manera de vivir haciéndole frente a los nuevos cambios debido a una modificación en su entorno. Este argumento ha de soportarse según lo dispuesto en la siguiente cita que expresa que al entender el estrés como una manifestación de tipo psicológica, fisiológica y conductual, una de las tipificaciones de Lazarus (2000) caracteriza la adaptación al medio como: “Desafío: consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo” (p. 44).

7. **Con acompañamiento:** se refiere al apoyo psicológico que pudieron tener los estudiantes durante este tiempo de pandemia y se sostiene con la siguiente cita. Euroinova (2020), “Es aquel que se realiza cuando una persona está pasando por algún momento difícil [...] lo más probable es que pase por algún tipo de situación psicológica inestable y difícil de olvidar”

8. **Con conocimiento de terapia** hace referencia a los conocimientos que poseen los estudiantes con las diferentes terapias para el manejo del estrés.
9. **Disponibilidad para el plan de intervención** se describe a la actitud positiva que presentaron los estudiantes al momento de proponer un plan de intervención.

### **Categoría extra que emerge del análisis**

#### **10. Reacciones normales de estrés por la pandemia**

En esta categoría que emerge del análisis realizado se puede constatar nuevamente la mención de reacciones que ha provocado el estrés de convivir y enfrentar a la pandemia. En otras palabras, se denota claramente la afectación que ha provocado en los estudiantes y que han tenido que encontrar la manera de seguir el curso de las actividades diarias en sus quehaceres académicos, pero que el cuerpo manifiesta de alguna manera este enfrentamiento y por eso se dan estas reacciones como la ansiedad, que representa sentimiento de miedo, temor e inquietud que están en la persona ante una situación que le afecta psicológicamente.

Así mismo se refleja depresión es una afectación emocional que se caracteriza por sentimientos permanentes de tristeza, desesperación, falta de ánimo que limita a poder desarrollarse al ser humano a desenvolverse de manera normal en el medio y desarrollarse en la vida cotidiana.

En este mismo orden se encuentra los conflictos familiares indican las crisis y conflicto dentro de una familia ocasionado por un factor estresante y los manifiesta con cambios de humor y aislamiento del entorno familiar.

En este sentido, se puede decir que todo estas son reacciones manifiestas en los sujetos que dan la plena seguridad de asegurar que la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de

psicología durante la pandemia del COVID-19 ha sido alta que puede bajar los niveles de defensa y puede aumentar el empuje de enfermedades físicas sino se proponen acciones inmediatas para coadyuvar a los mismos.

Para respaldar lo descrito anteriormente se presenta lo referido por Robbins (2009) donde:

Menciona que dichas manifestaciones son de tipo fisiológicas en las que se manifiesta con Jaquecas, HTA (alta presión sanguínea), enfermedades cardiovasculares; las manifestaciones psicológicas se presentan en forma de Ansiedad, depresión, disminución de la satisfacción en el trabajo otro tipo de Manifestaciones inciden en el comportamiento esencialmente en la Productividad, Ausentismo, Rotación (p. 638)

### **10.3 Correlación de resultados**

De acuerdo a resultados de la entrevista aplicada a los treinta y un sujetos (31) integrantes de primer, segundo y tercer año de psicología se puede afirmar que hay incidencia de niveles altos de estrés que afecta y/o limita a la normalidad de la vida cotidiana y por ende los quehaceres académicos que por supuesto puede provocar consecuencias negativas en el rendimiento académico y deserción.

Teniendo en cuenta estos resultados apremia la disposición para la búsqueda de acciones que vengan a paliar un poco en los estudiantes estas afectaciones de forma inmediata, en este caso, se presentará diseño de plan de intervención, puesto que refieren estar interesados en recibir ayuda profesional y psicológica.

En este punto se relacionan los resultados obtenidos de los grupos focales de primer año, segundo año y tercer año de psicología de forma general.

Al momento de abordar las preguntas que responden al objetivo específico “identificar la incidencia del estrés que presentaron durante el tiempo de pandemia”, entre las respuestas se pudo encontrar afectaciones de tipo académico debido al cambio de enseñanza, afectaciones de tipo social a causa de la nueva manera de convivir, afectaciones físicas por causa del estrés que ocasiona esta nueva situación.

Con la categorización se da respuesta al objetivo específico donde se encontró que los estudiantes de la carrera muestran diversos niveles de estrés se considera que no presentan estrés como trastorno sino como estado, por los cambios de la pandemia del COVID-19, el estrés de los estudiantes se clasifican de la siguiente manera: nivel alto de estrés al grupo focal uno corresponde a primer año de psicología porque manifestaron presión por la situación que se vive, nivel de estrés medio el grupo focal dos compete a segundo año de psicología puesto que se adaptan al ambiente, nivel de estrés bajo al grupo focal tres pertenece a tercer año de psicología debido a que tomaron con calma la situación.

## **XI. Conclusiones**

Una vez finalizada la investigación, se presentan las conclusiones obtenidas durante este proceso investigativo de acuerdo a los resultados encontrados.

La pandemia ha afectado a tal punto de cambiar la perspectiva de la vida, Mayo Clínica (2021), La pandemia del COVID-19 ha cambiado mucho la manera en que vivíamos y nos desenvolvemos en la sociedad provocando un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas tales como: miedo a morir, incertidumbre de lo que va pasar, rutinas cotidianas alteradas, obsesión por la limpieza y estrés por preocupación de contagiarnos.

Para dar respuesta al objetivo específico “identificar la incidencia de estrés presentado por estudiantes de la carrera de psicología durante la pandemia del COVID-19 “.

Se ha encontrado que el estrés ocasionado por la pandemia ha incidido grandemente en la vida de los estudiantes ocasionándoles afectaciones en el área académica presentando bajo rendimiento escolar, así como abandono de la carrera debido al miedo o estrés que tenían de contagiar a sus familiares por otro lado refieren dificultades de aprendizaje debido a cambios de modalidades.

En el área emocional presentan afectaciones que van desde cambios de humor hasta sentimientos de tristeza, miedo, deseo de muerte y desesperación.

Así mismo, se encontraron afectaciones en el área social como ausencia de expresividad o muestras de afecto con sus amistades por temor a contagiarse del virus. Igualmente se logró identificar otras categorías que son consideradas resultados importantes en el desarrollo de la investigación como reacciones normales del estrés que provoca la pandemia de igual forma se refleja conflictos familiares e relacionados al mismo estrés presentados por los estudiantes

Igualmente, en el área social reflejaron ausencia de afectividad o muestras de cariño con sus amigos. Y se puede decir que estas alteraciones aún están presentes en los estudiantes a pesar del tiempo que ha transcurrido la pandemia.

Otro dato importante y significativo en la investigación es que los estudiantes reflejan depresión y ansiedad como respuesta al confinamiento que han venido experimentaron debido al COVID -19 de igual forma, hay manifestaciones a nivel fisiológico como tensión muscular, insomnio, crisis nerviosas y falta de apetito que, por supuesto afecta de manera directa el desarrollo de sus actividades cotidianas y, por tanto, las cuestiones académicas.

Por otro lado, dando respuesta al segundo objetivo específico “describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de primer año, segundo año y tercer año de la carrera de psicología”

Se puede describir que los niveles de estrés presentado por los estudiantes son los siguientes:

En primer año presenta un nivel alto de estrés esto hace referencia al grado de incidencia que ocasiona el estrés en un sujeto es decir que hay afectaciones en la esfera social, emocional y física que van desde crisis nerviosas, ansiedad, tensión muscular, insomnio y falta de apetito, además de presentar incapacidad de adaptación al medio.

En segundo año el nivel de estrés que presentan es medio hace referencia a las afectaciones que genera el estrés en un sujeto con un grado menor de alteraciones en las alteraciones en las áreas social, emocional y académica con disposición de adaptarse al medio, esto quiere decir que presentaron afectaciones durante la pandemia sin embargo están adaptándose al medio porque consideran que lo que se está viviendo es una situación que estará por mucho tiempo y no pueden detener sus actividades cotidianas por lo tanto deciden hacerle frente a la situación actual.

En tercer año el nivel de estrés que presentan es bajo hace alusión al grado mínimo de afectaciones que sufre un sujeto ante una situación estresante pero posee la capacidad de afrontar la situación y adaptarse completamente al medio, es decir, los participantes expresaron que tomaron la situación con calma que en su momento tuvieron dificultades para adaptarse pero que actualmente no les está afectando de gran manera debido a que las experiencias que tuvieron al inicio de la pandemia como: aislamiento, clases virtuales, pérdida de semestre, procesos de duelo e inestabilidad emocional le sirvió como proceso de adaptación para hacerle frente a la situación que se vive en el mundo.

Los estudiantes al compartir sus experiencias vividas y lo difícil que ha sido toda esta situación al igual que los otros dos grupos anteriores consideran importante poner en práctica un plan de intervención que les ayude a regular o mantener sus niveles de estrés y así poder desempeñarse mejor en todos los medios.

Por último, para dar respuesta al tercer y último objetivo específico se realiza propuesta de plan de intervención que ayudará a reducir o modificar los niveles de estrés presentados, este plan contará con seis sesiones que se realizarán en un periodo de seis semanas estas sesiones se trabajarán con los grupos sujetos de la muestra de la investigación. (a continuación, se presenta el diseño de plan de intervención)

En síntesis, el estrés provocado por la pandemia COVID-19 ha generado un gran impacto en la vida de los estudiantes de los tres grupos de psicología en cuestión, esto demuestra la vulnerabilidad en las esferas de la vida a nivel emocional, social y académico.

A continuación, se presenta una propuesta para un plan de intervención el cual da respuesta a nuestro tercer objetivo “Proponer plan de intervención que ayuden a mejorar el estrés en los estudiantes de psicología afectados por la pandemia.”



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
UNAN-MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CARAZO  
FAREM-CARAZO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
“2021: Año del Bicentenario de la Independencia de Centroamérica”**

**Propuesta de un plan de intervención para regular el Estrés  
provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de  
la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021**

**Autoras:**

Br: Altamirano González María Dayana

Br: Larios Guevara María Auxiliadora

Br: Murillo Chavarría Miurel Alejandra

## Contenido

	<b>Introducción</b>	<b>64</b>
	<b>Objetivos del Plan</b>	<b>65</b>
<b>1.</b>	<b>Primera sesión</b>	<b>66</b>
<b>2.</b>	<b>Segunda sesión</b>	<b>68</b>
<b>3.</b>	<b>Tercera Sesión</b>	<b>70</b>
<b>4.</b>	<b>Cuarta Sesión</b>	<b>72</b>
<b>5.</b>	<b>Quinta Sesión</b>	<b>75</b>
<b>6.</b>	<b>Sexta Sesión</b>	<b>76</b>
	<b>Referencias</b>	<b>78</b>

## **Introducción**

La pandemia del COVID-19 es un fenómeno mundial que ha ocasionado grandes afectaciones en la salud mental de los estudiantes de educación superior, la principal afectación que se encontró fue el estrés ocasionado por la pandemia, además de presentar alteraciones en el área emocional, social y académica, por eso se considera necesario brindar esta propuesta de plan de intervención que tiene como objetivo principal regular los niveles de estrés presente en los estudiantes de primer, segundo y tercer año de la carrera de psicología, brindando técnica para un mejor afrontamiento del mismo relacionado al COVID-19 y así lograr un equilibrio emocional.

Esta propuesta de plan de intervención contiene seis sesiones en las que se trabajarán las áreas afectadas en los estudiantes cada sesión contendrá objetivos, técnicas y todos los pasos a seguir con el fin de facilitar la implementación del mismo.

Este plan de intervención se ejecutará en un período de seis semanas y cada sesión tendrá una duración de una hora, este plan de intervención se realizará a nivel grupal.

### **Objetivos del plan**

- Reducir los niveles de estrés en los estudiantes de primer, segundo y tercer año de la carrera de psicología.
  
- Brindar técnicas o estrategias que le permitan a los estudiantes un mejor afrontamiento del estrés relacionado al COVID-19

## 1. Primera sesión

**Tema:** Generalidades acerca del estrés.

**Objetivo general:** Crear conciencia acerca del riesgo del estrés por medio de la retroinformación referida del problema.

**Duración:** 1 hora

**Recursos:** Espacio grande, listas, lapiceros, hojas blancas.

**Inicio:** Presentación de las moderadoras a continuación de los participantes, se realiza una explicación de las actividades a realizar y los objetivos de estas, seguidamente se establecerán las reglas a seguir durante la sesión. Luego se establecerá con los participantes que lo abordado en la sesión no saldrá de ahí “lo que aquí se habla aquí se queda”

**Desarrollo:**

- Realizar una lluvia de ideas con el fin de que los participantes aporten sus conocimientos acerca del tema.
- Al final el facilitador explica y sustenta la información brindada por los participantes.

**Realizar una técnica:** palabras claves

**Objetivo:** Permite sintetizar o resumir aspectos centrales de una idea o un tema.

Procedimiento de aplicación:

**Pasos a seguir:**

- Se les pide a los participantes que escriba o diga lo que piensa sobre el tema en discusión.
- El facilitador pregunta ¿Cuáles son los síntomas del estrés?
- Los miembros del grupo deberán responder con una sola palabra a esta pregunta.

**Discusión:**

- Luego se realiza una breve reflexión en torno a cada palabra dicha por los participantes.
- El terapeuta se apoya de un papelógrafo o pizarra para escribir las palabras dichas por los participantes.
- El terapeuta conduce este paso con preguntas ej. ¿Por qué cree usted que la irritabilidad es un síntoma de estrés?
- El que menciona esa palabra tendrá que explicar el porqué, sus compañeros pueden apoyar sus ideas o contradecirlas, y en este sentido se dirige la discusión.
- Pueden aplicarse diferentes variantes a la técnica por ejemplo. Puede pedirse en lugar de una palabra una frase que resuma o sintetice: la “palabra clave” a la frase gráfica por parte de los participantes.
- Se puede realizar la técnica a partir de la lectura de un cuento, una charla, una discusión o presentación de un medio audiovisual, se le pide a los participantes que resuman en una frase o en la que consideren conveniente, las ideas más importantes del tema tratado.

**Utilidad:** Esta técnica resulta de gran utilidad para comprobar el conocimiento alcanzado por el grupo sobre la temática tratada. Para la introducción de una temática particular, en el que el terapeuta necesita conocer la información que tienen los participantes.

## 2. Segunda sesión

**Tema:** Regular el estrés

**Objetivo:** Ejecutar técnicas que ayuden a reducir el estrés

**Duración:** 1 hora

**Recursos:** Espacio grande alejado de ruidos

**Inicio:** El terapeuta dará una introducción acerca de las técnicas de relajación y visualización para una mejor comprensión y desarrollo del tema.

**Técnica de relajación:** Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarle a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés.

**Técnica de visualización:** La visualización es una técnica que se emplea en la terapia psicológica para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación.

**Procedimiento:** Se llevarán a cabo dos actividades en una de las aulas de la universidad, seguidamente el desarrollo de estas y luego el cierre de sesión.

**Desarrollo:** Se Pondrán en práctica dos técnicas una de relajación y otra de visualización para poder reducir el estrés presente en los estudiantes.

### **Respiración con el diafragma**

El objetivo de esta técnica es hacer que aprendas a prestar atención a tu respiración y te entrenes para llegar a respirar de manera óptima, haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

Los pasos a seguir para realizar esta técnica son los siguientes:

- Puedes sentarte en una silla haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.
- Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen. Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.
- El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno aunque no nos demos cuenta de ello.
- Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

### **Imaginación guiada**

Esta técnica de visualización toma prestado el método seguido en la respiración diafragmática pero, en este caso, tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma.

Los pasos a seguir son los siguientes:

- Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática. Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.

- Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
- Recorre el entorno imaginado y explora con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
- Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

**Cierre:** El terapeuta realizará unas breves preguntas a los participantes luego de finalizada la actividad.

¿Lograste visualizar el lugar dicho por el terapeuta?

¿Cómo te sentiste luego de realizar las técnicas dadas por el terapeuta?

¿Las técnicas implementadas durante la sesión ayudaron a reducir su estrés?

### **3. Tercera sesión**

**Tema:** Control de estrés provocado por el COVID-19.

**Objetivo:** Aplicación de técnicas que permitan controlar los niveles de estrés en los estudiantes.

**Duración:** 1 hora

**Recursos:** Salón grande alejado de ruido, equipos de proyección de imagen o sonido.

**Inicio:** El terapeuta inicia la sesión explicando las pautas para realizar la técnica de dicha sesión esta técnica permitirá controlar el estrés a través de la autosugestión por tanto le pide a los participantes mucha concentración y disponibilidad para obtener buenos resultados en este encuentro.

**Desarrollo:**

- El terapeuta les explica que esta técnica de relajación consiste en asociar sensaciones relajantes y placenteras con una palabra o frase ejemplo: “calma” a continuación se brindan paso a paso.
- El sujeto debe encontrar un lugar cómodo y tranquilo para relajarse
- Se le instruye que centre la atención en su propia respiración
- Se le indica al sujeto que debe repetir de forma interna y de forma auto sugestiva la palabra antes indicada “calma”
- Queda a opción del terapeuta relacionar esta técnica con la de la imaginación para mejores resultados

**Procedimiento:** Esta técnica se llevará a cabo en un aula alejada del ruido.

- El terapeuta brinda indicaciones generales.
- Se ubicará a los participantes en un lugar cómodo para relajarse.
- Se procede a dar instrucciones en un lapso de tiempo largo.

**Cierre:** Se procede a realizar una dinámica de cierre grupal llamada conclusión grupal que tiene como objetivo crear correlación y comunicación de las experiencias vividas durante la sesión a continuación se muestra el paso a paso:

- Proporcionar a los participantes lapiceros, colores y hojas blancas
- Los participantes harán uso de los materiales y expondrán sus experiencias vividas en la sesión a través de un dibujo o un escrito
- Luego lo expondrán ante el grupo
- Terminada la dinámica el terapeuta dará las palabras de despedida

#### **4. Cuarta sesión**

**Tema:** Afrontamiento del estrés.

**Objetivo:** aplicación de técnicas que permitan al estudiante superar las situaciones de crisis que experimentan por la pandemia

**Duración:** 1 hora

**Recursos:** salón grande, lapicero y hoja de papel.

**Inicio:** en este momento al terapeuta procede a dar las palabras de bienvenida y la explicación de la terapia y técnica que se pondrá en práctica en esta sesión, la técnica que se realizará en este encuentro es de la terapia cognitivo conductual y se pondrá en práctica las siguientes técnicas: entrenamiento en resolución de problema y resolución rápido de conflictos.

**Desarrollo:** a continuación el terapeuta le explica el paso a paso de la técnica que se pondrá en práctica (el terapeuta irá desarrollando cada paso)

- Conceptos previos de que es un problema y que es una solución
- Orientaciones generales

- Definición y formulación del problema
- Generación de alternativas
- Toma de decisiones
- Puesta en marcha y verificación

### **Resolución rápida de conflictos:**

Los pasos a seguir son los siguientes

- 1) Autoafirmaciones. Toma un respiro y tranquilízate, no hay catástrofes inmediatas, piensa en este problema como un reto, para y piensa
- 2) Cuestiona: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quiero lograr? ¿Por qué quiero obtener esa meta?
- 3) Buscar soluciones. Piensa en una solución y piensa en dos o tres alternativas
- 4) Evalúalas: piensa en dos o tres criterios para evaluarlas, decide rápidamente qué alternativa es la mejor y piensa cómo podrías mejorarla
- 5) Realízala ¿Estás satisfecho con los resultados?

**Procedimiento:** esta técnica se llevará a cabo en un aula de clases grande

- El terapeuta brinda las instrucciones generales
- Se proporciona a los participantes una hoja de papel y lápiz
- El terapeuta les pide a los participantes disponibilidad para realizar esta técnica
- Se realizará un ejercicio de respiración
- El terapeuta procederá a dar inicio con la técnica explicando el paso a paso
- Quedará a decisión del terapeuta que técnica utilizará

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

**Cierre:** el terapeuta le indica a los participantes que se realizara una dinámica de cierre con el objetivo de conocer la impresión que tuvieron los participantes de la sesión, a continuación se presenta la dinámica “mar adentro mar afuera”

Objetivo: animar al grupo y retroalimentación

Procedimiento de la dinámica:

- El terapeuta le pedirá a los participantes que se pongan de pie pueden ubicarse en círculos o en una fila, en dependencia del espacio del salón y el número de participantes.
- Se marca una línea en el suelo que representa la orilla del mar, los participantes se ponen detrás de esa línea.
- Esta dinámica se modifica de acuerdo al tema de la sesión
- Se le harán una serie de preguntas a los participantes

¿Se siente bien luego de la dinámica utilizada por el terapeuta?

¿Le gustó la forma en la que el terapeuta realizó la dinámica?

¿Pondrá en práctica la técnica para afrontar el estrés?

- Mar adentro es si (se saltará hacia la derecha) mar afuera es no (se saltará hacia la izquierda)
- De esta manera el terapeuta sabrá si la dinámica que utilizó ayuda al grupo en cuestión.

Utilidad

Resulta útil cuando se percibe que el grupo está cansado y disperso por la actividad que se está desarrollando. Ayuda a crear un ambiente alegre y distendido

## 5. Quinta sesión

**Tema:** Búsqueda de soluciones

**Objetivo:** Medir las capacidades del grupo ante una situación problemática y describir alternativas para encontrar la solución.

**Duración:** 1 hora

**Recursos:** Pizarra, hojas de papel, lapiceros y un espacio amplio.

**Inicio:** Las dinámicas de resolución de conflictos plantean situaciones en las que o bien se presenta un conflicto real o bien uno imaginario.

O también puede ser conocida como terapia de habilidades de afrontamiento, Lega, Caballo & Ellis (2009), “Tratan de desarrollar un repertorio de habilidades para ayudar al paciente a afrontar una serie de situaciones estresantes (p. 7).

### **Desarrollo:**

- Se utilizará esta técnica para que los participantes desarrollen diferentes alternativas a las soluciones del problema.
- Explicación de la dinámica que se realizara durante la sesión.

### **Procedimiento:**

- Se da una hoja de papel a cada miembro del grupo para que se escriba el problema que haya detectado recientemente, se doblan las hojas y se guardan en una bolsa.

- Por orden cada participante irá sacando una hoja doblada de la bolsa y la leerá en voz alta, mientras que otro miembro del grupo ira anotando lo que se haya dicho en la pizarra.
- Una vez apuntados todos los problemas, se elige uno para resolver por votación.
- Una vez elegido el tema, se debate que ha pasado y, debajo del tema elegido, en la pizarra, se dibujan dos columnas.
- En una se apuntan las fuerzas funcionales, esto es, ventajas o aspectos positivos de la cuestión debatida, mientras que en la otra se apuntarán las fuerzas disfuncionales, es decir desventajas o aspectos negativos.
- Una vez observando todo esto, se delibera sobre la plausibilidad del problema en sí, sí se puede reformular en algo productivo de cara al grupo si es una cuestión que se debe solucionar de forma pacífica por medio de otras actividades.

**Cierre:** A continuación el terapeuta realizará preguntas respecto a la dinámica.

- ¿Cómo sintieron la dinámica?
- ¿Reconocerían las ventajas o desventajas que presenta el problema?

## **6. Sexta sesión**

**Tema:** Representar las emociones.

**Objetivo:** Expresar de forma visual que siente o entiende cada uno con una determinada emoción.

**Duración:** 1 hora

**Recursos:** Hojas blancas, lapiceros y lápices de colores.

**Inicio:** El terapeuta da la bienvenida al grupo y procede a la explicación de la técnica arte-terapia.

**Desarrollo:**

- Conocer la perspectiva de los participantes durante la dinámica que se utilizará durante la sesión.

**Procedimiento:**

- El dinamizador inicia la actividad explicando que todos tenemos la misma palabra para referirnos a la alegría, la tristeza y el enfado, entre otras emociones. Sin embargo, lo que nuestra mente siente, cómo lo representamos en nuestro mundo psíquico, es algo que varía de persona en persona.
- La intención de la actividad es hacer que cada uno represente, de forma visual, artística y libre, la ira, la tristeza, la soledad, el miedo, la alegría y cualquier otra emoción que se les ocurra.
- Es muy importante incidir en que deben usar los colores con los que asocian esas emociones, además representar las emociones con las figuras que se les sugieran.
- Se pondrá en común lo que cada uno ha pintado, destacando por que ha usado uno o varios colores, porque ha usado la figura de algún animal, persona u objeto, qué significado tiene para él.
- Se puede tratar de entender si alguna experiencia pasada ha influido en la forma en como se ha representado la emoción en cuestión.

**Cierre:** El terapeuta les compartirá a los participantes palabras de despedida dándole cierre al plan de intervención.

## Referencias

- Educrea (2021). *Técnicas de visualización o imaginación guiada*. <https://educrea.cl/tecnicas--de-visualización-o-imaginacion.guiada/>
- Gómez. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*.  
  
<http://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-de-cierre.de.trabajo-en-grupos/70663-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-de-cierre-dia-de-pago.html>
- Lega, Caballo & Ellis (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo – conductual (2da edición) Madrid – España*.
- Montagud. (2021). <https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-reestructuracion-cognitiva>
- Mayo Clinic (2021). *Estilo de vida saludable control del estrés*.  
  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Universidad de Almería. (2020). RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON.
- Rodríguez (2020). *Entrenamiento en resolución de problemas*.  
  
<https://www.psiquion.com/blog/entrenamiento-resolucion-problemas>
- Torres (2021). *6 técnicas de relajación fáciles para combatir el estrés*.  
  
<https://psicologiaymente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estrés>
- Ziaja & Cierlitzka. (2020). *Relajación condicionada de Paul*.  
  
<https://www.psicologoensegovia.com/news/relajacion-condicionada-de-paul/>

## **XII. Recomendaciones**

### **Para la institución**

- Coordinar un mecanismo de seguimiento tanto los estudiantes como docente para capacitarse con respecto al estrés provocado por la pandemia, con el fin de dar seguimiento al estudiante en la situación que está viviendo.
- Organizar con la clínica de psicología el desarrollo del plan de intervención propuesto en el presente estudio.
- En coordinación con la clínica de psicología coordinar sesiones de grupo de terapia por al menos un semestre.

### **Para los docentes**

- Proporcionar técnicas de afrontamiento del estrés que ayuden a los estudiantes a controlar los niveles del mismo.
- Motivar a los estudiantes a que hagan uso del plan de intervención propuesto en esta investigación.

### **Para los estudiantes**

- Tener disponibilidad para el uso del plan de intervención brindado.
- Buscar acompañamiento profesional ante una situación que le genere demasiado estrés y no pueda controlar

### **Futuras investigaciones**

- Considerar un enfoque mixto para completar los datos encontrados.

### XIII. Bibliografía

- Amador, D. & Acevedo, k. (2021). Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. *Revista Torreón Universitario*, 10(27).
- APA. (2014). Centro de Apoyo de la Asociación de Psicología Americana.  
<https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Asociación Americana de Psiquiatría, Manual diagnóstico y estadística de los trastornos mentales (Ed.). (2014). *DSM* (5ta ed.). Médica Panamericana.
- Barrio, J. García, M. Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Sistema de Información Científica*, 1(1), 37-48.
- Chiavenato, I. (2009). *Comportamiento Organizacional* (2da ed.). McGraw Hill.
- El Sahili, L. (2014). *Psicopatología Clínica* (2da ed.). Trillas.
- Espinoza, Y. Mesa, D. Díaz, Y. Caraballo, L. & Mesa, M. (2020). Estudio del impacto psicológico de la covid-19 en estudiantes de ciencias médicas, los Palacios. *Revista Cubana de la Salud Pública*, 46.
- Estrada, E. Mamani, M. Gallegos, N. Mamani, H. & Zuloaga M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia de la COVID-19. *Archivo Venezolano de Farmacología y Terapéutica*, 10(1).
- Euroinnova. (2020). <https://ni.euroinnova.edu.es/acompanamiento-psicologico>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw Hill.
- Koury, M. & Hirschhaut, M. (2020). Reseña histórica del COVID-19 ¿Cómo y por qué llegamos a esta pandemia? *Acta Odontológica Venezolana*, 58 (Especial).

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Landa, M. Andino, E. Vasquez, G. & Ruch, M. (2020). *Reacciones psicológicas ante el diagnóstico de covid-19: un estudio cualitativo*. Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH).

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.

Maceo, O. Maceo, A. Ortega, Y. Maceo, M. & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Médica Multi Med*, 17(2).

Morales, R. Paz, C. Castro, L. Barahona, E. & Fonseca, E. (2020). *Condiciones socioemocionales y de vida de los Estudiantes de la UPNFM frente a la pandemia del COVID 19*. Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Robbins, S. (2009). *Comportamiento Organizacional* (13th ed.). Pearson Educación.

Romero, T. & Matamoros, C. (2020). Impacto académico, económico y psicológico de la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. *Educare*, 24(3).

# **Anexos**

## Anexo 1



**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua  
(Unan – Managua)**

**Facultad Regional Multidisciplinario Carazo  
(FAREM – Carazo)**

**Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades  
“2021: Año del Bicentenario de la Independencia de Centroamérica”  
Encuesta a los estudiantes de la FAREM – Carazo**

El objetivo de esta pequeña encuesta es conocer el posible impacto del COVID - 19 en la salud mental de los estudiantes de la carrera de psicología y hacer uso de esta información para fines investigativos.

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

1. Durante la pandemia has presentado cambios emocionales ¿podrías explicarnos esos cambios?
2. ¿Consideras que el COVID - 19 ha afectado tu estabilidad emocional?
3. Debido a la pandemia que se sufre actualmente ¿Cómo se ha sentido? Con:  
a) Miedo b) Tristeza c) Ansiedad d) Estrés
4. ¿Ha afectado el COVID – 19 tu rendimiento escolar?

5. ¿Ha presentado desánimo ante la situación que se vive actualmente?

6. ¿Presentan pensamientos negativos constantemente a causa de la pandemia?

Sí  No

Has respondido sí ¿Cuáles son los pensamientos negativos?

7. ¿Te sientes afectado emocionalmente por la pandemia del COVID – 19?

8. ¿Crees que hay un impacto en la salud mental de los estudiantes a causa del COVID – 19?

Sí  No

9. ¿Has tenido problemas para relajarte?

Sí  No

10. ¿Presentas inseguridad emocional desde inicio de la pandemia?

Sí  No

Has respondido sí ¿podrías mencionarnos esas inseguridades?

## Anexo 2



La entrevista está dirigida a estudiantes que cursan primero, segundo y tercer año de la carrera de psicología de la UNAN, FAREM – Carazo, con el objetivo de recolectar información acerca de los niveles de estrés en los estudiantes y cómo incide en su vida diaria.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Año académico: \_\_\_\_\_

1. ¿Ha experimentado alguna presión ante la presencia de la pandemia COVID19 que le ha provocado interrupción en sus quehaceres académicos, cuales puede mencionar y describir?
2. ¿Cómo le ha afectado en su diario vivir y sobre todo en sus quehaceres académicos?
3. ¿Puede describir en nivel bajo, medio y alto las afectaciones referidas? ¿valórelas?
4. ¿Cómo le ha afectado las distintas modificaciones de horarios y modalidades de clases?
5. ¿Específicamente que manifestaciones físicas, sociales y emocionales ha experimentado?
6. ¿De qué manera ha logrado salir adelante en sus tareas diarias académicas?
7. ¿Alguna ayuda que haya recibido?
8. ¿Qué estrategia le gustaría recibir para ayudarse personalmente para seguir enfrentado de una mejor manera mientras siga vigente la pandemia COVID19?
9. ¿Estaría dispuesto a ser partícipe de un plan de intervención?

### Anexo 3



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

El objetivo de esta guía de observación es recolectar información acerca de los niveles de estrés en los estudiantes y la incidencia diario vivir y sobre todo en sus quehaceres académicos.

2. El estudiante aclara las afectaciones emocionales, físicas y sociales como las afectaciones de la pandemia
3. Posee dominio del tema en discusión
4. Cómo se muestra el estudiante al momento de abordar el tema del estrés
5. Logran identificar alteraciones psicológicas ocasionadas por la pandemia
6. Se muestran preocupados por la situación que se vive actualmente
7. Presentan mucha inquietud al momento de abordar la temática
8. Conoce los niveles de estrés
9. Manifiestan algún cambio al momento de compartir sus experiencias vividas
10. Cuál fue su reacción al momento de proponer un plan de intervención
11. Se notan dispuestos a hacer uso del plan de intervención
12. El estudiante participa activamente en el desarrollo del tema
13. Su expresión oral y corporal es la adecuada al momento de participar

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Anexo 4



*Lista de asistencia al Grupo focal  
I año de Psicología 15-Nov-2021*

<i>Nombre Completo</i>	<i>Edad</i>	<i>Año académico</i>	<i>Nº Carnet</i>
<i>Francela Mave Silva López</i>	<i>20</i>	<i>1º año</i>	<i>21901208</i>
<i>Nicolás Alexander Delgado López</i>	<i>17</i>	<i>1er año</i>	<i>21901472</i>
<i>Lázaro de graso Hernández</i>	<i>19</i>	<i>1er año</i>	<i>21908897</i>
<i>Julian Ernesto Alburto Mondrielo</i>	<i>17</i>	<i>1er año</i>	<i>21908025</i>
<i>Ariana Luzmaria Rodríguez Blas</i>	<i>18</i>	<i>1er año</i>	<i>21908677</i>
<i>Juan Diego cruz Arévalo</i>	<i>21</i>	<i>1er año</i>	
<i>María Camila Fajardo Narváez</i>	<i>18</i>	<i>1er año</i>	
<i>Cristófer Sebastián Hurtado Aguilón</i>	<i>17</i>	<i>1er año</i>	
<i>Argens Stephany Navarro Padilla</i>	<i>20</i>	<i>1er año</i>	
<i>Alessandro Tronco Campos Bravo</i>	<i>17</i>	<i>1er año</i>	<i>21901912</i>

*Se realizó la segunda  
reunión el  
14-Nov-21*

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Anexo 5



*Lista de Asistencia de Grupo focal  
II año de Psicología  
15 Nov - 2021*

<i>Nombre Completo</i>	<i>Edad</i>	<i>Año académico</i>	<i>Nº Carnet</i>
<i>Liza Fernanda Espinoza Pérez</i>	20	2do año	19906818
<i>Naydeling Erenia Anaía López</i>	18	2do año	20904596
<i>Anayeli del Socorro Ruiz Tellez</i>	20	2do año	20904486
<i>Hazel Arriete Hernandez segura</i>	19	2do año	20904739
<i>Julio Emilio Aburto Velasquez</i>	18	2do Año	20904541
<i>Atahualpa Pinturaque Sanchez Leizaola</i>	20	2do año	20904696
<i>Arocelly Vanessa Blas Pajon</i>	18	2do Año	20904530
<i>Gloria Maria Gutierrez Calero</i>	20	2do año	20904618
<i>Ana Ribeca Velasquez Pons</i>	19	2do Año	20904876
<i>Ena Jovana del B. Guido Moya</i>	20	2do año	20909810
<i>Johanne Ellen Nardoz Palavera</i>	19	2do año	20904740

**Anexo 6**



*Lista de Asistencia de Grupo local  
III año de Psicología 15-Nov-2021*

<i>Nombre Completo</i>	<i>Edad</i>	<i>Año académico</i>	<i>Nº Carnet</i>
1 Andrea Darahí Varegas Nic	22 años	III año Psicología	19906940
2 Monon de Fatima Escobar López	19 años	III año Psicología	19906830
3 Kimberly Ruzama Acevedo	19 años	II año Psicología	1990-6774
4 Geerson David Melendez Urbes	19 años	III año Psicología	19906884
5 Alexander Steven García Molina	21 años	III año psicología	19906840
6 Jenifer Auxiliadora Cerda Bahodan	19 años	III año Psicología	19906785
7 Cristhél de los angeles bonales Dávila	22 años	III año Psicología	19907071
8 Mayra Esperanza López Jiménez	20 años	III año Psicología	19906790
9 Dalys Tranchesi Flores Cordero	19 años	III año Psicología	19907060
10 Angelys Mitchell López Ortiz	21 años	III año psicología	19906939

## **Anexo 7**

Grupo focal primer año de psicología.

<https://youtu.be/e-MX9veR7iA>

Grupo focal segundo año de psicología.

<https://youtu.be/DrYDOwiDkFQ>

Grupo focal tercer año de psicología.

<https://youtu.be/K1MHWGywNrE>

Estrés provocado por la pandemia del COVID-19 en estudiantes de psicología de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el primer semestre 2021

Anexo 8


**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**  
**UNAN - MANAGUA**

**FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CARAZO**  
**FAREM-Carazo**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACION Y HUMANIDADES**  
 2021 "Año del Bicentenario de la Independencia de Centroamérica"  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**  
**SEMINARIO DE GRADUACIÓN.**

TUTOR: Msc. Josefa Vázquez Canda.

ACTIVIDADES	AGOSTO			SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
Nº DE SEMANA	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
REDACCION DE TEMA	█														
APLICACION DIAGNOSIS Y RESULTADOS		█													
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN		█	█												
JUSTIFICACIÓN		█	█												
REDACCIÓN DE LA OBJETIVOS		█	█												
ANTECEDENTES Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN		█	█												
INTRODUCCIÓN															
MARCO TEÓRICO															
ELABORACIÓN DEL DISEÑO METODOLÓGICO					█	█	█								
RESUMEN															
ELABORACIÓN DE PREGUNTA DIRECTRICES HIPÓTESIS															
ELABORACIÓN VALIDACIÓN Y APLICACIÓN INSTRUMENTOS															
ANÁLISIS DE RESULTADOS.															
ELABORACIÓN DE CONCLUSIONES															
ELABORACIÓN DE RECOMENDACIONES															
BIBLIOGRAFÍA															
ANEXOS															
CRONOGRAMA															
ENTREGA PRIMER BORRADOR															