

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

**Ansiedad y estrés producto de las clases
virtuales durante la pandemia**

Anthony Yhelmir Guzman Hidalgo
Elizabeth Eleonora Macedo Salas

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología

Huancayo, 2021

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Dedicatoria

La presente revisión de la literatura se la dedicamos a todas las personas que creyeron en nosotros, quienes nos dieron su apoyo incondicional durante la elaboración de este artículo.

Agradecimientos

A la docente Elizabeth Coronel Capacyachi, por el aprendizaje brindado durante este semestre que compartió sus conocimientos para hacer posible la realización de este artículo de revisión de manera exitosa.

ÍNDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
Introducción	6
Objetivo.....	8
Material y Métodos.....	9
Resultados y discusión	9
Conclusiones	13
Referencias.....	15

RESUMEN

Objetivo: Analizar las investigaciones sobre la prevalencia de la ansiedad y estrés producto de las clases virtuales durante la pandemia, debido a la COVID-19. **Material y**

Métodos: Para comprender la frecuencia de la ansiedad y estrés en los estudiantes durante la pandemia, se realizó la revisión sistemática de quince artículos en bibliotecas virtuales como SciELO y Redalyc, con términos de búsqueda como *ansiedad, estrés, pandemia, COVID-19* y *alumnos*. **Resultados:** La ansiedad y estrés se reconocen como

procesos que se pueden vivenciar durante el desarrollo personal de los estudiantes, quienes, la mayoría de veces, han presentado ansiedad y estrés en diferentes espacios o momentos, actualmente debido al confinamiento y la nueva modalidad del desarrollo académico. El estudiar de manera virtual no es una tarea fácil, ya que los alumnos actualmente permanecen mayor parte de su tiempo conectados a un medio tecnológico para la realización de tareas, esforzándose para tratar de aprender la mayor cantidad de contenidos, a esto también se incluye las exigencias a la que se ven enfrentados, como la sobrecarga de tareas y las evaluaciones de los profesores hacia los alumnos que estarían contribuyendo a un problema común, que sería el estrés académico.

Conclusiones: La elevada frecuencia de ansiedad y estrés en estudiantes está relacionado con el brote de la COVID-19, es por ello que este estudio propone que se desarrollen futuras investigaciones de carácter cuantitativo con las variables mencionadas, considerando el contexto en el cual es desarrollado.

Palabras clave: ansiedad, estrés, COVID-19, familiar, académico y cuestionarios

ABSTRACT

Objective: To analyze research on the prevalence of anxiety and stress resulting from virtual classes during the pandemic due to COVID-19. **Material and Methods:** To understand the frequency of anxiety and stress in students during the pandemic, a systematic review of 15 articles was carried out in virtual libraries such as Scielo and Redalyc, with search terms "anxiety", "stress", "pandemic "," COVID-19 "and" students ". **Results:** Anxiety and stress are recognized as processes that can be experienced during personal development, students most of the time have presented anxiety and stress in different spaces or moments, currently their presence is due to confinement and the new modality of academic development. Studying virtually is not an easy task, since students currently spend most of their time connected to a technological medium to carry out tasks, striving to try to learn the greatest amount of content, this also includes the demands they face, such as task overload and teachers' evaluations of students, would be contributing to a common problem, which would be academic stress. **Conclusions:** The high frequency of anxiety and stress in students is related to the COVID-19 outbreak, which is why this study proposes that future research of a quantitative nature be developed with the mentioned variables, considering the context in which it is developed.

Keywords: anxiety, stress, COVID-19, family, academic and questionnaires

1. Introducción

A inicios del 2020 se pudo vivenciar el surgimiento de un nuevo virus llamado COVID-19, el cual tuvo un origen en China y se extendió de forma masiva a nivel mundial, lo que ocasionó la pandemia y, por ende, se convirtió en una crisis sanitaria, la cual trajo consigo diferentes efectos a nuestro país, principalmente a nivel emocional, tales como ansiedad, estrés y depresión en toda la población.

Asimismo, se señala que actualmente se han realizado investigaciones para establecer los efectos psicológicos a raíz del aislamiento producto por COVID-19. Las investigaciones realizadas en China mencionan que el desconocer las medidas que se deben de tomar a partir de esta situación o la incertidumbre acerca de la duración de esta pandemia pueden producir consecuencias a nivel emocional en la población como los trastornos de ansiedad, estrés y depresión (Ozamiz, Dosil, Picaza, & Idoiaga, 2020).

Concerniente a la ansiedad, se trata de una reacción producto de distintos estímulos que se desarrollan durante el proceso de formación como persona, esta reacción es evidente en la persona cuando se presentan situaciones que generen miedo sea este real o imaginario, que a su vez producen que el cuerpo se mantenga en alerta o esté pendiente de cualquier detalle por más mínimo que fuese, para así poder reaccionar de distintas maneras ante este estímulo (Echeburúa, 1998).

Sobre la ansiedad en la niñez, son varios los elementos que pueden ocasionar “desequilibrio”, estos pueden ser producto de las siguientes situaciones: la llegada de un hermano menor, la entrada a la primaria, las responsabilidades dentro del hogar, la separación de los progenitores son los contextos que ocasionan que el menor pueda experimentar sentimientos de incapacidad para poder lidiar con esto (González & García, 1995).

La educación primaria es una etapa fundamental en el desarrollo académico de los estudiantes, la cual inicia en la infancia y durante la pubertad y comprende una etapa del desarrollo que se caracteriza por cambios relacionados al componente biopsicosocial del estudiante, que generalmente podría ser influyente en la adquisición de comportamientos y actitudes futuras. La vida escolar en este periodo es objetivo de investigación e intervenciones en diferentes áreas de estudio, principalmente la psicoeducacional, debido a una gran demanda de quejas escolares que surgen de los

estudiantes y de los profesionales intervinientes en el proceso enseñanza aprendizaje (Cecílio, Fernandes, Sales, & Gakia, 2014).

Las situaciones evaluativas también son propensas a producir altos niveles de ansiedad. En este sentido, Birenbaum & Pinku, (1997) relatan que la ansiedad frente a la evaluación de desempeño escolar puede ser observada mucho antes, como en la víspera y en la situación de prueba en sí, que coloca al estudiante en condiciones de miedo o rechazo. La creación de creencias deformadas en cuanto al propio desempeño escolar también genera ansiedad.

Por tanto, el presente trabajo de revisión da a conocer la frecuencia de estrés y ansiedad en los estudiantes durante el desarrollo de las clases virtuales, debido a la COVID-19. Asimismo, se mencionan las causas o factores de influencia del estrés y la ansiedad, así como las medidas tomadas a partir de esta situación, como el aislamiento social obligatorio y el desarrollo del año escolar de manera virtual.

Es importante analizar y examinar a estos fenómenos psicológicos, debido a su presencia en la población mundial que puede ocurrir en algún momento durante el proceso de desarrollo. Para poder comprender mejor nos basamos en las investigaciones científicas relacionadas a estas variables mencionadas anteriormente, a partir de las medidas propuestas por el gobierno y la Organización Mundial de la Salud, que han causado en la población incertidumbre acerca de lo que sucederá más adelante, y el tiempo que se mantendrán estas medidas, asimismo cómo es la adaptación a los nuevos cambios.

2. Objetivo

Analizar las investigaciones sobre la ansiedad y estrés producto de las clases virtuales durante la pandemia mediante artículos científicos de los últimos diez años.

3. Material y métodos

Se realizó una revisión bibliográfica en bibliotecas virtuales como SciELO y Redalyc. Asimismo, los términos de búsqueda que se emplearon fueron *ansiedad*, *estrés*, *pandemia*, *COVID-19* y *alumnos*. Además, se tomó en cuenta aquellas investigaciones que hayan involucrado como muestra y/u objeto de estudio a estudiantes y su relación con la ansiedad y estrés durante la pandemia producto de la COVID-19, así también se consideraron investigaciones publicadas en idioma español e inglés, y con una fecha de publicación no máxima de diez años, donde se excluyeron documentos que no cumplieran las consideraciones. Al final se logró obtener quince artículos, lo que permitió el análisis de los datos, características y consideraciones que se pudieron obtener en dichos artículos mencionados.

4. Resultados y discusión

A continuación, se presenta la Tabla 1, que resume los artículos de revisión seleccionados:

Tabla 1

Resumen de artículos seleccionados

N.º de publicación	Año de publicación	País	Tipo de publicación	Tendencia
1	2017	Chile	Artículo original	Determinar qué relación existe entre la inteligencia emocional autopercebida y los distintos síntomas de la depresión, estrés y ansiedad durante el primer año de los universitarios.
2	2014	Cuba	Artículo original	Analizar la desmotivación del estudiante con respecto al aprendizaje en referente a lo estadístico y, por ende, la presencia del estrés académico.
3	2011	México	Artículo original	Analizar la relación que existe entre ansiedad, pensamiento constructivo y no constructivo.
4	2014	España	Artículo original	Analizar el nivel de ansiedad en niños que no presentan problemas escolares y aquellos que fueron derivados a la clínica psicológica por quejas relacionadas al ámbito escolar teniendo en atención los efectos de la edad.
5	2014	España	Artículo original	Analizar de qué manera influye la competencia emocional en el clima social dentro de un aula y en el rendimiento académico.
6	2010	México	Artículo original	Explorar la correlación entre la adaptación, ansiedad y autoestima y sus diferencias en niños.
7	2015	México	Artículo original	Identificar la relación entre autoestima, ansiedad y las diferencias entre niñas y niños, para esto se utilizó la Escala de Ansiedad de Spence y la Escala de Autoestima de Reyes y Hernández.

8	2020	México	Artículo original	Evaluar los niveles de depresión, ansiedad, estrés y la apreciación del estado de salud de universitarios.
9	2020	Paraguay	Artículo original	Correlacionar el grado de ansiedad de los padres con el grado de ansiedad y depresión en los hijos.
10	2020	España	Artículo original	Analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión debido a la presencia del virus según edad, cronicidad y confinamiento.
11	2015	Chile	Artículo original	Analizar los problemas de salud mental en niños y niñas y como los problemas de psicopatología son indicadores de alto riesgo para la salud adolescente y adulta.
12	2020	Brasil	Artículo original	Identificar la prevalencia y los factores asociados a la ansiedad y la depresión en los profesionales de enfermería en tiempos de COVID-19.
13	2018	España	Artículo original	Analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud.
14	2020	Perú	Artículo original	Analizar el impacto psicológico en la población general de China y sus consecuencias en la salud física y mental.
15	2020	Brasil	Artículo original	Analizar los niveles de depresión, estrés y ansiedad en estudiantes universitarios.

Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento impreciso y desagradable que generalmente se manifiesta con intranquilidad y miedo, además presenta características como tensión o incomodidad producto de anticipar el peligro, lo incierto o que aún no se conoce. Algunos autores definen la ansiedad como un estado emocional que afecta componentes psicológicos, sociales y fisiológicos y que es una condición del ser humano. Asimismo, se considera patológico cuando es excesivo y afecta el entorno psicosocial de la persona,

además afecta lo siguiente: aspectos sociales, vida familiar, desempeño laboral y/o educativo (Bassani, Messias, Arcaro, Marthings & Correa, 2020).

Por tanto, sobre la ansiedad en la niñez se han asegurado que son variadas las causas que pueden producir “inestabilidad” entre las demandas de los estímulos y las respuestas del niño, además la ansiedad social puede considerarse de acuerdo con los siguientes signos: miedo a las evaluaciones negativas por parte de sus compañeros, evitación del contacto social e intranquilidad frente a situaciones que se hayan experimentado anteriormente (Cecílio, Fernandes, Sales, & Gakia, 2014).

Por consiguiente, la ansiedad se vendría a considerar como un estado emocional que está presente en el desarrollo del ser humano, mayormente en situaciones determinadas que permitirán anticipar algún peligro. Se empezaría a catalogar como patología cuando su presencia sea excesiva y en situaciones que no ameriten o correspondan, cuando hay alteración y perjudica la vida de la persona en distintos ámbitos. Con respecto al ámbito educativo, se verían consecuencias tales como disminución en la eficacia del proceso de aprendizaje, seguido por un deterioro en el rendimiento académico de esta forma impidiendo que pueda tener una buena calidad de vida en el proceso de su desarrollo.

Estrés académico

En cuanto al estrés académico, este se considera como un proceso adaptativo y básicamente psicológico que involucra respuestas de afrontamiento por parte de los estudiantes ante las diferentes situaciones en la vida académica. Estas situaciones podrían considerarse como una incomodidad, ya que el estudiante presenta factores emocionales o físicos que van a ocasionar una presión significativa y que afectan su rendimiento académico y su habilidad metacognitiva para resolver problemas. Algunas de las exigencias a nivel académico que vendrían a generar estrés son las siguientes: las

tareas y la falta de espacio para su ejecución, el desarrollo de exámenes, la sobrecarga académica, la exposición de trabajos, la falta de tiempo y organización para el cumplimiento de las actividades, igualmente los hábitos de estudio vendrían a tener una relación significativa con el estrés académico y sus síntomas ya sean comportamentales, físicos y psicológicos. (Zárate, y otros, 2018)

Actualmente, el ser estudiante y desarrollar las clases de manera virtual no es una tarea fácil, ya que se necesita de mucha dedicación y motivación para poder continuar con el desarrollo académico, a esto se le suman factores socioambientales como la misma situación social que vendría a ser el confinamiento social establecido por el gobierno, además de no poder tener una recreación social como antes, y las dificultades que se puedan presentar durante el desarrollo de las clases como la conectividad a internet, el no contar con un buen equipo tecnológico para el desarrollo de estas mismas, y la preocupación día a día de la familia de no tener certeza de lo que pasará más adelante. Estos son algunos de los factores que influyen de gran manera en la salud y bienestar emocional de cada persona, sin duda en la de los estudiantes, y por ende se ven las consecuencias o dificultades en el rendimiento, desarrollo, comprensión y evaluación académica, y así mismo en su desarrollo personal al enfrentar una situación nueva, la cual genera incertidumbre en cada persona a nivel mundial.

5. Conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo proporcionar una aproximación a la prevalencia de la ansiedad y estrés producto de las clases virtuales en estudiantes.

La situación actual de la pandemia, producida por la COVID-19, ha afectado el desarrollo con normalidad de las actividades en los distintos ámbitos y sectores, tanto en organizaciones privadas como públicas, pero es en el nivel educativo, ya sea en el sector público o privado, donde se presentaron consecuencias negativas tanto en los

estudiantes como padres de familia, como el aumento de los niveles de estrés, ansiedad, y el impacto psicológico en cada uno de ellos dentro de su desarrollo personal. Las personas que presentaron altos niveles de ansiedad también presentan altos niveles de estrés, y como consecuencia se evidenciarán dificultades en el desarrollo de sus actividades diarias. Por ello, es importante mencionar que en el caso de los estudiantes que presenten estos niveles de ansiedad y por ende estrés, su afectación tendrá mayor repercusión en el funcionamiento mental, lo que perjudica el desempeño y el proceso de aprendizaje durante el año escolar. Por tanto, los alumnos que se encuentran en nivel primario están más propensos a desarrollar problemas a futuro, ya que un nivel alto de estrés y ansiedad pueden tener un impacto en los sentimientos de seguridad y confianza, ya que sobrepasan las propias capacidades del estudiante, por ello, es sustancial resaltar que durante el desarrollo personal de cada niño es importante la incorporación de nuevas tareas en su rutina, el desarrollo de ejercicio, y sobre todo mantener las preocupaciones bajo control.

En los artículos que forman parte de esta investigación con respecto al tratamiento y prevención con respecto a la ansiedad y estrés en los estudiantes es insuficiente en cuanto a sus soluciones. Si bien se habla de las definiciones de estos procesos y las consecuencias que producen en el proceso del desarrollo del ser humano, creemos que es de suma importancia el desarrollo de un tratamiento, una solución a esta problemática, o en todo caso una prevención; ya que se evidencia un aumento paulatino con respecto a la frecuencia de casos en que los estudiantes presentan ansiedad y estrés en el proceso del desarrollo académico.

6. Referencias

- Bassani, E., Messias, L., Vienscoski, S., Arcaro, G., Rodrigues, A., & Correa, A (2020). La salud mental de enfermería en el enfrentamiento de la COVID-19 en un hospital regional universitario. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2) <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>
- Birenbaum, M., & Pinku, P. (1997). Effects of test anxiety, information Organization and testing situation on performance in two test formats. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 23-38.
- Cecílio, D., Fernandes, F., Sales, M., & Gakia, S. (2014). Ansiedad y dificultades escolares. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 433-442. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851788049>
- Echeburúa, E. (1998). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- González, M., & García, M. (1995). El estrés y el niño: factores de estrés durante la infancia. *Revista de enseñanza e investigación educativa*, 7, 185-201.
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4).1-10 https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&tlng=es)