

Ciencia y Psique

Revista del Instituto de Investigación en Salud Mental

Vol. 3, n.º 5, julio-diciembre, 2024 • Publicación semestral. Lima, Perú

ISSN: 2961-2004 (En línea)

ISSN: 3028-9831 (Impresa)

DOI: 10.59885/cienciaypsique.2024.v3n5.03

Cambios en los índices de ansiedad-estado y estrés de alumnas de secundaria de un colegio femenino de Ayacucho durante la pandemia de la COVID-19

Changes in anxiety-state and stress indices in high school students of a female school in Ayacucho during the COVID-19 pandemic

MARIA FERNANDA BONILLA TAIBE

Universidad Ricardo Palma

(Lima, Perú)

Contacto: mbonilla@urp.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0001-2709-1403>

RESUMEN

Este estudio comparativo y longitudinal tiene como objetivo determinar las variaciones en los niveles de ansiedad-estado y estrés en alumnas de secundaria de un colegio femenino en Ayacucho entre 2020 y 2022, durante la pandemia de la COVID-19. La investigación contó con dos muestras independientes, evaluadas en dos periodos distintos para comparar las puntuaciones, con un total de 207 participantes de 12 a 17 años. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos validados por jueces: la Escala de Indicadores de Estrés y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. La evaluación se realizó tanto presencial como virtualmente, según el periodo de aplicación. Así, los resultados muestran cambios significativos en los índices de ansiedad-estado y estrés, manteniéndose ambos en niveles moderados y altos en los grupos estudiados. Además, los hallazgos indican que solo se observaron cambios

importantes en el nivel de estrés en uno de los grupos al compararlos durante los años indicados.

Palabras clave: estrés; ansiedad-estado; adolescencia; COVID-19.

ABSTRACT

This comparative and longitudinal study aims to determine the variations in the levels of anxiety-status and stress in high school students of a female high school in Ayacucho between 2020 and 2022, during the COVID-19 pandemic. The research involved two independent samples, evaluated in two different periods to compare scores, with a total of 207 participants aged 12 to 17 years. For data collection, two judge-validated instruments were applied: the Stress Indicators Scale and the State-Trait Anxiety Questionnaire. The evaluation was conducted both in person and virtually, depending on the application period. Thus, the results show significant changes in the anxiety-state and stress indices, both remaining at moderate and high levels among the groups we have studied. The findings indicate that significant changes in stress level were only observed in one of the groups when compared over the years of study.

Keywords: stress; anxiety-state; adolescence; COVID-19.

Recibido: 12/10/2024 Aceptado: 11/11/2024 Publicado: 4/12/2024

1. INTRODUCCIÓN

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el inicio de la pandemia en marzo de 2020, se optó por el distanciamiento social para evitar la propagación del virus; por tal motivo, locales, colegios, oficinas, entre otros, tuvieron que cerrar sus centros y cancelar sus actividades. En el Perú, se estableció una cuarentena obligatoria que duró cerca de un año y se mantuvieron reglas restrictivas hasta mediados de 2022. Todo esto generó cambios drásticos en la rutina y la calidad de vida de las personas y, en consecuencia, dio lugar a un fuerte impacto tanto en la salud física como, especialmente, en la mental.

La población de adolescentes fue una de las más afectadas, ya que, considerando que es una etapa de transición importante entre la niñez y la adultez, se requieren experiencias acordes con su edad evolutiva que generen nuevos cuestionamientos, emociones y conductas. Esto para que, mediante sus recursos y el acompañamiento adecuado, puedan ser abordados de manera óptima y, de ese modo, lograr constituir adultos funcionales, capaces de tomar decisiones, controlar sus emociones y establecer relaciones interpersonales saludables. Sin embargo, el distanciamiento con sus amistades, la pérdida de seres queridos, las dificultades para continuar su educación, entre otros factores, limitaron espacios adecuados para su máximo desarrollo, lo cual ocasionó dificultades en su regulación emocional y comportamientos afectivos. Una investigación del Ministerio de Salud del Perú (2021) concluyó que tres de cada diez adolescentes presentaban problemas conductuales, emocionales o de atención (p. 20).

Además, uno de los cambios más difíciles de sobrellevar fue la implementación de la virtualidad en la educación, dado que la presión y la pérdida de contacto con sus amistades desmotivaron y afectaron el bienestar de los alumnos. En relación con esto, un estudio realizado por la ONU (2021) a adolescentes peruanos concluye que el 48.8 % presenta estrés y el 18.9 % manifiesta ansiedad marcada con ataques de pánico (Fondo de Población de las Naciones Unidas, p. 50).

De igual manera, la psicóloga Rosa Cornejo (como se citó en Salazar, 2020) resalta que el «malestar emocional» presente en los jóvenes se debe a las limitadas experiencias que tuvieron a causa de la pandemia. En adición a lo mencionado, es importante considerar que las generaciones actuales se enfocan en lo que quieren lograr en el futuro; sin embargo, por la pandemia, muchos objetivos se tuvieron que postergar. Para Mestanza (2020), eso repercute de manera negativa en los individuos, porque la incertidumbre que se vive incrementa el miedo, que genera preocupación y problemas psicológicos graves.

De forma empírica, se percibió poca energía y motivación en los adolescentes: mostraban dificultad para comenzar actividades nuevas o realizar con normalidad las de su preferencia. A su vez, se identificaron casos en los que se presentaban algunas manifestaciones extremas, como

el disfrutar de actividades en solitario o, por otro lado, el buscar de interacción social al máximo. En la misma línea, se encontró dificultad en el control de emociones, puesto que, ante los problemas de casa o del colegio, se presentaban ataques de pánico y ansiedad, junto con dificultades para controlar impulsos que involucran reacciones inadecuadas, verbales y no verbales, así como también conductas desafiantes a la autoridad, dificultad para seguir las normas, un incremento en comportamientos de autolesión y conductas de aislamiento social.

A lo largo de los tres años de pandemia, se realizaron diversos estudios que pusieron de manifiesto la presencia de los efectos negativos en la vida de los adolescentes: trastornos alimenticios, alteraciones del sueño, y problemas de regulación emocional y conductual. No obstante, dos de estos efectos se percibieron con mayor frecuencia: el estrés y la ansiedad, los cuales, al ser prolongados, afectan la calidad de vida y desarrollo. Por tal motivo, se plantea la pregunta: ¿Qué cambios en los niveles de estrés y de ansiedad-estado se presentan en alumnas y egresadas de secundaria de un colegio femenino de Ayacucho, evaluadas en los años 2020-2022 durante la pandemia de la COVID-19?

1.1. EL ESTRÉS

Para Lazarus & Folkman (1986), la manifestación del estrés es considerada negativa, ya que surge cuando un individuo percibe un evento como amenazante, al poner en riesgo su bienestar. En estas circunstancias, la persona debe enfrentarse al desafío según las capacidades y recursos que tiene disponibles; sin embargo, si la situación sobrepasa dichas facultades, se genera un desajuste que puede ser perjudicial para la salud (Fernández, 2009). Por esta razón, la interpretación y evaluación del evento estresor, junto con los recursos del sujeto (motivación, actitud o personalidad), resultan determinantes en las respuestas que se generan.

Existen distintas teorías respecto del estrés, pero, como base de esta investigación, se adoptó la teoría interaccional, según la cual el estrés es definido por Folkman como una relación dinámica y bidireccional entre el individuo y el ambiente (como se citó en Sierra et al., 2003).

1.2. LA ANSIEDAD

La Real Academia Española (s.f., definición 1) define la ansiedad como un estado de agitación del ánimo, caracterizado por ser una emoción desagradable que genera inquietud, usualmente vinculada a una interpretación negativa de las situaciones vividas.

En esta investigación, se toma como base el concepto propuesto por Cattell, quien fue pionero en distinguir la ansiedad como un rasgo, entendida como una «tendencia temperamental» y como un «estado emocional transitorio» (como se citó en Casado, 1994, p. 24).

1.3. EL COVID-19 Y LA PRESENCIA DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES

La adolescencia, como etapa de transición, implica cambios anatómicos, conductuales y psicológicos significativos. Durante este periodo, las interacciones sociales se centran en los pares; no obstante, los cambios y restricciones sociales impuestos por la pandemia tuvieron un impacto negativo en la salud mental de este grupo. El constante intercambio de noticias falsas, el temor al contagio propio y de familiares, la poca interacción social, entre otros factores, propiciaron la aparición constante de emociones negativas y comportamientos impulsivos. Esto se manifestó en crisis de ansiedad, estrés, irritabilidad, problemas alimenticios, trastornos del sueño y una evidente falta de motivación.

La especialista en salud mental, Yanet Niquén, representante de la organización Save the Children, advierte que la ausencia de un soporte emocional adecuado para adolescentes y niños podría llevarlos a desarrollar «estrés tóxico», lo que tendría efectos perjudiciales en su progreso, como ausentismo escolar, conflictos psicológicos y conductas de riesgo (2021, párr. 4).

De igual manera, Sánchez (2021) señala que la familia desempeña un rol importante en el desarrollo evolutivo de los menores. Las características familiares, como su funcionalidad, estructura y condiciones, junto con los recursos que ofrecen, preparan a los adolescentes para enfrentar las adversidades (p. 126).

1.4. OBJETIVO CENTRAL DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene como objetivo central identificar las posibles variaciones en los niveles de estrés y de ansiedad-estado en estudiantes y egresadas de educación secundaria de un colegio femenino en la ciudad de Ayacucho, Perú, durante la pandemia de la COVID-19, entre los años 2020 y 2022.

1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

La ansiedad y el estrés en adolescentes han sido temas de constante investigación a nivel nacional e internacional durante la pandemia, dado que, al tratarse de una situación inédita, resultaba crucial comprender su impacto en la salud mental de este grupo etario. Por eso, se consideró relevante realizar un seguimiento durante los años 2020 y 2022 para identificar los cambios en los índices de estas variables en alumnas de secundaria de un colegio femenino de Ayacucho.

Este estudio permitió cubrir un vacío en la investigación y sus resultados buscan fomentar la implementación de programas de prevención para la salud mental que aborden temas de manejo emocional, conductual, habilidades sociales, entre otros. Asimismo, se propone la realización de talleres que involucren a toda la comunidad educativa, incluidos padres, educadores y estudiantes, con el fin de resaltar la importancia del acompañamiento en la etapa adolescente.

1.6. HIPÓTESIS CENTRAL

Para llevar a cabo el estudio, se planteó la siguiente hipótesis: se presentan cambios o variaciones significativas tanto en los niveles de estrés como en los de ansiedad-estado en estudiantes y egresadas de educación secundaria de un colegio femenino de Ayacucho entre los años 2020 y 2022, durante la pandemia de la COVID-19.

2. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se emplearon dos diseños específicos en el proceso de investigación. En primera instancia, se aplicó un diseño descriptivo-comparativo para

determinar las diferencias en los índices de estrés y ansiedad-estado según el grado de instrucción, donde se comparó a estudiantes de primero con quinto de secundaria en 2020 y de tercero junto con quienes se graduaron en 2022. Posteriormente, se utilizó el diseño longitudinal para medir estas variables en los dos periodos de investigación señalados.

2.1. POBLACIÓN DE ESTUDIO Y MUESTRA

La población real estuvo conformada por alumnas de educación secundaria de un colegio femenino en Huamanga, Ayacucho. La muestra se seleccionó mediante un procedimiento no probabilístico intencional en dos periodos distintos (Sánchez & Reyes, 2015). La primera muestra incluyó a 105 estudiantes: 59 de primero y 46 de quinto de secundaria, evaluadas en 2020. El segundo grupo muestral estuvo integrado por 102 alumnas: 60 de tercero y 42 egresadas de educación secundaria. El rango de edad osciló entre los 11 y 18 años.

2.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizaron la escala de indicadores físicos y psicoemocionales de estrés, compuesta por 22 ítems, y el Cuestionario Ansiedad Estado-Rasgo (STAIC), de 20 ítems, ambas con una escala de tipo Likert y validadas previamente mediante juicio de expertos para la población de Ayacucho.

2.3. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Para procesar los datos recolectados, se utilizó el programa SPSS, mediante el cual se obtuvieron las estadísticas descriptivas correspondientes como la media, la moda y la mediana, así como también las medidas de dispersión: varianza, desviación estándar y rango. Para la prueba estadística paramétrica de comparación, se empleó la prueba t de Student.

3. RESULTADOS

3.1. DATOS DESCRIPTIVOS PORCENTUALES DE LOS GRUPOS SELECCIONADOS

En la tabla 1 se presenta la frecuencia según el grado de estudios y el año de evaluación de las estudiantes. Considerando los años 2020 y 2022, cada grupo muestral representa más del 20 % del total de 207 estudiantes. Los mayores porcentajes corresponden a los grados de primero y tercero de secundaria.

Tabla 1
Año de evaluación y grados de instrucción de la muestra

Año	Grado	Fr.	%
2020	1.º de sec.	59	28.5
	5.º de sec.	46	22.2
2022	3.º de sec.	60	28.9
	Graduadas 2022	42	20.3
Totales		207	100.0

3.2. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD-ESTADO

En la tabla 2 se presentan las estadísticas descriptivas de las variables estrés y ansiedad.

En cuanto al estrés, las medias y las medianas se aproximan bastante, lo que permite una mayor confianza en los resultados. Los rangos indican una amplia dispersión de los puntajes y se observa que los mayores niveles de estrés se presentan en las estudiantes de tercero de secundaria y en las graduadas.

En relación con las estadísticas de la variable ansiedad-estado, igualmente se observa que los puntajes medios (media y mediana) se aproximan bastante, y los mayores promedios corresponden a las

estudiantes de tercero de secundaria y egresadas. De igual manera, los rangos obtenidos permiten afirmar una buena distribución de las puntuaciones logradas.

Tabla 2
Estadística descriptiva de estrés y ansiedad-estado en los grupos evaluados

Estadísticas	Estrés				Ansiedad			
	$\bar{x}$	Me	DE	Rango	$\bar{x}$	Me	DE	Rango
1.º sec.	66.14	67	12.97	60	36.64	37	8.51	34
5.º sec.	68.37	67	12.96	60	37.59	39	8.36	31
3.º sec.	72.82	74.5	13.24	63	39.48	39.5	7.91	32
Graduadas	69.98	70	11.11	54	38.86	40	7.68	35

3.3. COMPARACIONES ENTRE LOS GRADOS DE ESTUDIO Y AÑOS DE EVALUACIÓN

En la tabla 3 se muestra la comparación de los puntajes obtenidos en el nivel de estrés entre alumnas de primero y quinto año de secundaria evaluadas en 2020. Tal como se observa, en ambos grupos de estudio no se presentan diferencias significativas entre ellos ($t = 0.88$).

En la misma tabla se presenta la comparación de las puntuaciones en los niveles de ansiedad-estado entre estudiantes de primero y quinto de educación secundaria evaluadas en el año 2020. No se presentan diferencias estadísticamente significativas entre las muestras ($t = 0.57$).

Tabla 3
Comparación en los índices de estrés y ansiedad-estado entre alumnas de primero ($n = 59$) y quinto de secundaria ($n = 46$)

Grado	Estrés		Ansiedad-estado	
	1.º sec.	5.º sec.	1.º sec.	5.º sec.
Media	66.14	68.37	36.64	37.59
t	0.88		0.57	
Sig. (bilateral)	0.38		0.57	

Respecto a la tabla 4, se observa la comparación de las puntuaciones de los niveles de estrés entre alumnas de tercero y graduadas de secundaria evaluadas en el año 2022. Igualmente, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ($t = 0.40$), aunque hay una ligera mayor diferencia en el grupo de tercero de secundaria.

Considerando la tabla 4, se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de los niveles de ansiedad-estado entre estudiantes de tercero y egresadas de secundaria ($t = -1.14$).

Tabla 4
Comparación entre los índices de estrés y ansiedad-estado entre alumnas de tercero secundaria ($n = 60$) y egresadas ($n = 42$)

	Estrés		Ansiedad-estado	
Grado	3.º	Egresadas	3.º	Egresadas
Media	72.82	69.98	39.48	38.86
t	-0.40		-1.14	
Sig. (bilateral)	0.69		2.58	

A continuación, se presenta la comparación longitudinal de los niveles de estrés de cada grupo seleccionado, considerando los años de evaluación.

En la tabla 5 se muestra el primer grupo, estudiantes de primero de secundaria (2020), cuyos resultados dos años después (tercero de secundaria) evidencian que sí hubo diferencias estadísticamente significativas, ya que se observa un incremento en sus niveles de estrés ($t = -2.78$).

Tabla 5
Comparación entre los índices de estrés entre alumnas de primero (2020) y tercero (2022) de secundaria

Grado	Estrés	
	1.º de sec. (n = 59)	3.º de sec. (n = 60)
Media	66.14	72.82
t	-2.78	
Sig.	0.006	

En la tabla 6 se presenta el segundo grupo, estudiantes de quinto de secundaria (2020), cuyos resultados dos años después (graduadas de secundaria) evidencian que no hubo diferencias estadísticamente significativas ($t = -0.621$).

Tabla 6
Comparación entre los índices de estrés entre alumnas de quinto (2020) y graduadas (2022) de secundaria

Grado	Estrés	
	5.º de sec. (n = 46)	Egresadas de sec. (n = 52)
Media	68.37	69.98
t	-0.621	
Sig.	0.536	

Por último, se presenta la comparación longitudinal de los niveles de ansiedad-estado para el análisis de cada grupo seleccionado en el marco del periodo de estudio señalado.

En la tabla 7 se observa que, si bien hay un incremento importante, estadísticamente no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad-estado al comparar los resultados de las estudiantes de primero de secundaria (2020) con los resultados dos años después (tercero de secundaria) ($t = -1.89$).

Tabla 7
Comparación de los índices de ansiedad-estado entre alumnas de primero (2020) y tercero (2022) de secundaria.

Grado	Ansiedad-estado	
	1.º de sec. (n = 59)	3.º de sec. (n = 60)
Media	36.64	39.48
t	-1.89	
Sig.	0.062	

Por otro lado, en la tabla 8 se observa que, estadísticamente, no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad-estado al comparar los resultados de las estudiantes de quinto de secundaria (2020) con los resultados dos años después (graduadas de secundaria) ($t = 0.74$).

Tabla 8
Comparación de los índices de ansiedad-estado entre alumnas de quinto secundarias (2020) y egresadas de secundaria (2022)

Grado	Ansiedad-estado	
	5.º de sec. (n = 56)	Graduadas sec. (n = 42)
Media	37.59	38.86
t	0.74	
Sig.	0.461	

3.4. DISCUSIÓN

Como se mencionó anteriormente, el carácter del presente estudio fue descriptivo-comparativo y longitudinal, con el propósito de determinar los cambios en los niveles de estrés y de ansiedad-estado en estudiantes y egresadas de secundaria de una institución educativa femenina de Huamanga, Perú, durante la pandemia por la COVID-19. Ambas muestras fueron evaluadas en dos periodos: al inicio de la pandemia, en 2020, y posteriormente, en 2022.

De acuerdo con el primer resultado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés al evaluar a los

grupos estudiados en el 2020 (1.º y 5.º de secundaria). Sin embargo, ambos grupos presentaron niveles severos de estrés, lo que podría estar relacionado con las condiciones incontrolables y los cambios repentinos que se atravesaron al inicio de la pandemia. Estas situaciones afectaron no solo el ámbito académico, sino también el familiar, social y personal. Los hallazgos de este estudio coinciden con las investigaciones de Paricio & Pando (2020), Figueroa et al. (2020) y Arias et al. (2020), que confirman puntuaciones altas en las escalas de estrés y otras variables correlacionales como consecuencia del aislamiento social y cambios en la rutina ocasionados por la pandemia.

En cuanto al segundo resultado, al comparar los niveles de ansiedad-estado entre los grupos estudiados (1.º y 5.º) evaluados en el año 2020, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. No obstante, ambos grupos mostraron niveles moderados de la variable ansiedad-estado, posiblemente relacionada con la incertidumbre generada por las noticias, la angustia y la constante alerta que predominaba al inicio de la pandemia. Investigaciones como las de Branquinho et al. (2020), Tapia (2020), Sánchez & Mejía (2020) y Catagua-Meza & Escobar-Delgado (2021) reportan resultados similares, con elevados síntomas de ansiedad en los estudiantes, quienes manifestaban irritabilidad, problemas al dormir y una mayor incidencia en el sexo femenino.

Considerando el tercer resultado, al comparar los niveles de estrés en los grupos evaluados en el 2022 (3.º de secundaria y egresadas), tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Sin embargo, se debe resaltar que, al igual que en 2020, las medias se ubicaron en el nivel severo de la escala de estrés. Estos resultados podrían estar relacionados con la presión, los retos y las situaciones que implicaron la «nueva normalidad». Muchos adolescentes no lograron desarrollar de forma adecuada las habilidades sociales necesarias para enfrentar las demandas con las que tendrán que lidiar más adelante. En la misma línea, se encontraron investigaciones cuyos resultados coinciden, como las de Parreño (2022), Vanegas et al. (2022) y Santana et al. (2022), que presentan a adolescentes y estudiantes con altos niveles de estrés, mayormente del género femenino, acompañadas de variables como desmotivación e inestabilidad emocional.

En el cuarto resultado, al comparar los niveles de ansiedad-estado entre estudiantes evaluadas en el 2022 (entre 3.º de secundaria y egresadas), tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas. No obstante, se resalta que, al igual que en los resultados de 2020, las medias permanecen en un nivel moderado de la escala de ansiedad-estado. A pesar de eliminar gradualmente las medidas restrictivas y de distanciamiento, la incertidumbre continuaba presente en todos los ámbitos, principalmente en el académico y familiar (problemas económicos, dificultades laborales, conflictos de pareja, etc.). Resultados similares se reportan en las investigaciones de Chulca & Sarango (2021) y Sánchez et al. (2022).

En cuanto a un quinto resultado, respecto de la comparación longitudinal de los niveles de estrés entre estudiantes y egresadas de secundaria evaluadas en 2020 y 2022, al contrastar los resultados del primer grupo, correspondiente a la misma muestra de 1.º (2020) y 3.º (2022) de secundaria, se evidenció un incremento en la media del nivel de estrés. Por el contrario, en el segundo grupo, correspondiente a 5.º de secundaria (2020) y egresadas (2022), no se observó un cambio en los resultados.

La explicación de esta diferencia podría relacionarse por el retorno a la presencialidad tras un largo periodo de virtualidad en el nivel educativo. Las estudiantes de 3.º de secundaria (2022) experimentaron una transición abrupta de primaria a secundaria, dado que su inicio en el nivel secundario en 2020 estuvo limitado a pocas semanas antes de la cuarentena. Esto pudo dificultar el cumplimiento de las actividades asignadas y la adaptación a las nuevas exigencias académicas. Además, se añade a esta situación el hecho de que ya no contaban con el apoyo del hogar durante el día, ante eso tenían que demostrar independientemente su capacidad para afrontar problemas y tolerancia al estrés. Por otro lado, los colegios retomaron la presencialidad antes que las universidades, lo que implicó menos tiempo para prepararse y una mayor presión para adaptarse, a diferencia de las estudiantes egresadas (2022), quienes experimentaron un retorno paulatino y lograron organizarse mejor.

Por último, en el sexto resultado, que involucra la comparación longitudinal de los niveles de ansiedad-estado en estudiantes y egresadas

de secundaria, se realizó el análisis de acuerdo con cada grupo. Tanto en los resultados de la comparación del primer grupo, correspondiente a la misma muestra de 1.º (2020) y 3.º (2022) de secundaria, como del segundo grupo, correspondiente a la misma muestra de 5.º (2020) y graduadas (2022) de secundaria, se evidenció que no hubo diferencias estadísticamente significativas.

A pesar de lo señalado, se debe resaltar que ambos grupos, en los dos periodos de evaluación (2020 y 2022), continuaron presentando índices de ansiedad moderados, lo que dificultó su capacidad para relajarse y mantener un buen ánimo. Esto se observó empíricamente, ya que al ingresar a los centros educativos se reportaron incrementos en los casos de ataques de ansiedad, irritabilidad, falta de adaptabilidad, conductas impulsivas y desafiantes, así como también conductas autolesivas y otros problemas.

4. CONCLUSIONES

- Se comprobó que tanto los niveles de estrés como de ansiedad-estado de las alumnas, dentro de sus respectivas escalas, se encuentran en los niveles moderados y altos.
- No se encontraron diferencias estadísticamente significativas tanto en los niveles de estrés como en el nivel de ansiedad-estado entre las alumnas de 1.º y 5.º de secundaria del colegio femenino de Ayacucho, evaluadas en el año 2020, durante la pandemia de la COVID-19. No obstante, se ubicaron en el nivel severo de la escala de estrés y en el nivel moderado de la escala de ansiedad-estado.
- No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés ni de ansiedad-estado entre las alumnas de 3.º y las graduadas de educación secundaria del colegio femenino de Ayacucho, evaluadas en el año 2022, durante la pandemia de la COVID-19. No obstante, se ubicaron en el nivel severo de la escala de estrés y en el nivel moderado de la escala de ansiedad-estado.
- Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre alumnas y graduadas de secundaria del colegio femenino de Ayacucho, evaluadas en los años 2020 y 2022, durante

la pandemia de la COVID-19. Solo en este caso se pudo corroborar la hipótesis central propuesta.

- No se pudo encontrar diferencias significativas en los niveles de ansiedad-estado entre estudiantes y graduadas de secundaria del colegio femenino de Ayacucho, evaluadas en los años 2020 y 2022, durante la pandemia de la COVID-19.

5. RECOMENDACIONES

- Apoyar e impulsar la realización de investigaciones longitudinales que permitan hacer un seguimiento de los grupos estudiados y determinar el impacto psicológico que dejó la pandemia en los adolescentes y otras situaciones adversas que puedan ocasionarse.
- Fomentar programas de prevención en los centros educativos, orientados a propiciar técnicas para un adecuado manejo del estrés y ansiedad en los estudiantes de secundaria.
- Organizar y ejecutar programas psicoeducativos vinculados a los problemas emocionales álgidos que estén dirigidos a toda la comunidad educativa (docentes, estudiantes y padres de familia).

REFERENCIAS

- Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Chibás, D., & García, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 19(Supl. 1). 1-13. <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19s1/1729-519X-rhcm-19-s1-e3350.pdf>
- Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Margarida Gaspar, d. M. (2020). «Hey, we also have something to say»: A qualitative study of portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 48, 2740-27523. <http://dx.doi.org/10.1002/jcop.22453>
- Casado, I. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio

- Institucional de la Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/2997/1/T18977.pdf>
- Catagua-Meza, G., & Escobar-Delgado, G. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (COVID 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta - 2020. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 2094-2110. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2494>
- Chulca, A., & Sarango, G. (2021). *Niveles de ansiedad generados por el aislamiento por covid19 en adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Particular San Juan Bosco en el periodo lectivo 2020- 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Repositorio de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25058>
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* [Tesis de doctorado, Universidad de León]. Repositorio Institucional de la Universidad de León. <http://hdl.handle.net/10612/902>
- Figueroa, F., Sanmartín, N., Vélez, M., & Sornoza, A. (2020). Efectos del COVID-19 en infantes. *RECIAMUC*, 4(3), 360-366. <https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/534>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). *PERÚ: impacto de la pandemia de la COVID-19 en el bienestar de adolescentes y jóvenes*. UNEFA. https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/impacto_del_covid_19_en_el_bienestar_de_adolescentes_y_jovenes.pdf
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (M. Zaplana, Trad.). Martínez Roca.
- Vanegas, S., Giral, N., Gómez, D., Úsuga, A., & Lemos, N. (2022). Estrés Percibido en universitarios durante la cuarentena por la COVID-19 en Santander, Colombia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), 1-22. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/344735/20808250>

- Mestanza, C. (25 de abril de 2020). Coronavirus ¿Cómo lidiar con la incertidumbre y el miedo al futuro? *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/coronavirus-como-lidiar-con-la-incertidumbre-y-el-miedo-al-futuro-noticia/?ref=ecr>
- Ministerio de Salud del Perú. (9 de julio de 2021). *La Salud Mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19. Estudio en Línea. Perú 2020*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5531.pdf>
- Paricio, R., & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Parreño, I. (2022). *Consecuencias psicológicas en adolescentes de 12 a 15 años debido al COVID-19 y su repercusión en el ámbito académico en una institución educativa de la ciudad de Guayaquil* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://201.159.223.180/handle/3317/18556>
- Real Academia Española. (s.f.). Ansiedad. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 26 de noviembre de 2024, de <https://dle.rae.es/ansiedad?m=form>
- Salazar, B. (31 de agosto de 2020). ¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes? *Universidad de Piura*. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/como-afecta-la-cuarentena-la-salud-emocional-de-los-adolescentes-y-jovenes/>
- Sánchez, H., & Mejía, K. (2020). *Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19*. Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3311>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la Investigación Científica*. Bussines Suport.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Matos, P. (2022). *Comportamientos psicosociales desajustados, como indicadores de salud mental de la población peruana, en el contexto de la presencia del COVID-19*. Universidad Ricardo

- Palma. 1-30. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4492/Art-HSanchezC-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 5(1), 123-141. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>
- Santana, M., Luna, L., Ramos, C., Guzmán, J., Martínez, L., & Lozano, E. (2022). Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante contingencia sanitaria por COVID-19. *Diálogos sobre Educación*, 13(25), 1-13. <http://dialogossobreeduccion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/view/1122>
- Save the Children. (7 de octubre de 2021). Día Mundial de la Salud Mental: ¿Qué desafíos enfrenta la niñez? <https://www.savethechildren.org.pe/noticias/dia-salud-mental-que-desafios-ninez/>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Tapia, M. (2020). Falta de motivación y ansiedad: las dificultades de alumnos en cuarentena. *El Mercurio*. <http://aulavirtual.urp.edu.pe/bdacademicas/docview/2395508169?accountid=45097>