



NIVEL DE ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CALAZACÓN ANTE LA CUARENTENA POR COVID-19

Carmen Elena Herrera Ruano
Docente IST Calazacón
carmenherrera@tsachila.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Carmen Elena Herrera Ruano (2020): "Nivel de ansiedad de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Calazacón ante la cuarentena por COVID-19", Revista Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo, ISSN: 1989-4155 (octubre 2020). En línea:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/10/ansiedad-estudiantes.html>

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de conocer los niveles de ansiedad de la planta estudiantil del Instituto Superior Tecnológico Calazacón por el aislamiento social que se vive por la pandemia del COVID-19. Se empleó un diseño concluyente descriptivo transversal, se recolectó datos de una muestra de 249 estudiantes, a través de una encuesta en línea de Google form; las variables medidas fueron: escala de síntomas físicos, escala de síntomas cognitivos y escala de síntomas comportamentales. Los resultados fueron: Los niveles de ansiedad de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Superior fueron de moderada – media alta. Existió mayor puntuación en el sistema de respuestas físicas, debido a que los estudiantes tienden a psicosomatizar las reacciones de ansiedad como pérdida de sueño, lo que podría predisponerte a sufrir dolencias físicas.

Palabras clave: Virus, Covid-19, pérdida de sueño, respuestas fisiológicas.

LEVEL OF ANXIETY OF THE STUDENTS OF THE CALAZACÓN HIGHER TECHNOLOGICAL INSTITUTE BEFORE THE QUARANTINE BY COVID-19

ABSTRAC

The present investigation was carried out with the objective of knowing the anxiety levels of the student staff of the Superior Technological Institute of Calazacón due to the social isolation experienced by the COVID-19 pandemic. A conclusive descriptive cross-sectional design was used, data was collected from a sample of 249 students, through an online Google form survey; The variables measured were: scale of physical symptoms, scale of cognitive symptoms and scale of behavioral symptoms. The results were: The anxiety levels of the students of the Superior Technological Institute were moderate - medium high. There was a higher score in the physical response system, because affected students psychosomatized anxiety reactions such as loss of sleep, which could predispose you to suffer physical ailments.

Key words: Virus, Covid-19, sleep loss, physiological responses.

INTRODUCCIÓN

Ante la actual pandemia causada por CORONAVIRUS o COVID-19, las autoridades sanitarias y gubernamentales han tomado medidas que limitan al máximo la propagación de la enfermedad y se ha enfocado en cuidar de otros aspectos derivados de esta epidemia que puede afectar distintas áreas de la salud. (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020)

El aislamiento social que se está viviendo en muchos países para evitar la propagación del coronavirus está afectando hábitos que alteran el patrón del sueño. (Rodríguez, 2020). Según publicaciones de Lascasa (2020) del Diario Perfil “se está diciendo continuamente que no tengamos miedo. Pero en estos días el miedo nos está ayudando. El problema surge cuando el miedo se convierte en ansiedad. Cuando se teme lo que no hay por qué temer”.

La ansiedad es una emoción, que es natural sentirla dada una situación inesperada, o cualquier evento que consideremos de difícil manejo, como el episodio de aislamiento domiciliario que se vive casi a nivel mundial. La ansiedad es uno de los principales causantes del insomnio, según detalla el Instituto Europeo del Sueño; mismo que afecta a un 46% de personas en algún momento de su vida y llega a convertirse en un problema crónico en entre un 10% y un 12% de la población. (El Universo, 2020)

Es por ello, que se propone el siguiente objetivo general: Conocer los niveles de ansiedad de la planta estudiantil del Instituto Superior Tecnológico Calazacón por el aislamiento social que se vive por la pandemia del COVID-19, mediante la aplicación de un test, y si estos se encuentran dentro de

lo que se considera normal, y en caso de no serlo tomar medidas que ayuden a mitigarla para evitar complicaciones a largo plazo (Fernández, 2020).

Como parte del personal docente en virtud del cumplimiento de actividades de bienestar estudiantil del El Instituto Superior Tecnológico Calazacón, se ha considerado la medición de la ansiedad por cuarentena a sus estudiantes y por ello plantea la siguiente interrogante: ¿Existe ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Calazacón por el aislamiento social que se vive por la pandemia del COVID-19?

2. METODOLOGIA

2.1 Diseño de Investigación

En la investigación se utilizó un diseño concluyente descriptivo transversal, mismo que tuvo una fase exploratoria, en la que se determinó cual es el nivel de estrés de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Calazacón, utilizando para esto información de dicha institución para determinar el tamaño de muestra. La fase descriptiva, se logró posterior al análisis de resultados de correlacionar variables.

2.2 Participantes (Población y/o Muestra)

Se contó con una población de 707 estudiantes, a la cual se aplicó un tamaño de muestra finita con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{P*Q*N}{(N-1) (E^2 / K^2) + P*Q}$$

Resolviendo la fórmula tenemos que la muestra es de 249 estudiantes por motivo de ser un trabajo investigativo.

2.3 Hipótesis

Se ha planteado como hipótesis alternativa “Existe ansiedad de la población estudiantil del Instituto Superior Tecnológico Calazacón por el aislamiento social que se vive por la pandemia del COVID-19”.

2.4 Definición Operacional de Variables

Para la recolección de información primaria, se empleó la herramienta de Google form para la realización de cuestionarios en línea, debido a las restricciones de movilizaciones que se encuentran vigente en Ecuador como medida preventiva de contagio de COVID-19; esta herramienta generó el link del cuestionario, que fue distribuido por los coordinadores de carreras del Instituto Superior Tecnológico Calazacón a los estudiantes de la institución para que lo llenen desde sus casas. Las

variables medidas fueron: escala de síntomas físicos, escala de síntomas cognitivos y escala de síntomas comportamentales.

2.5 Instrumentos

Se utilizó un cuestionario sugerido por Fernández (2020), el cual está dividido en tres secciones: escala de síntomas físicos, escala de síntomas cognitivos y escala de síntomas comportamentales; cada una contó con varias preguntas.

2.6 Procedimiento y análisis de los datos

a. Aplicación de los instrumentos

El instrumento principal de evaluación realizó mediante Google form, enviando el link a los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Calazacón, quienes tuvieron una semana para su contestación.

b. Análisis estadístico

Se obtuvo por medio del análisis estadístico con el Google form; dicha herramienta realizó estadística descriptiva de las diferentes preguntas relevantes de la investigación; así como también se elaboró gráfico de pasteles de cada una de ellas.

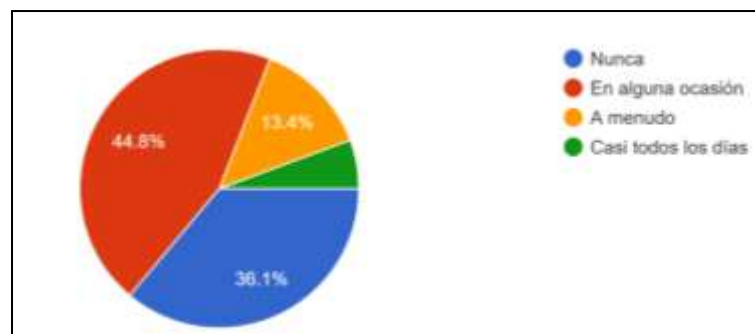
3. RESULTADOS

3.1 Escala de síntomas físicos

1.- Sensación de angustia o aprensión. - Al analizar la figura 1, se puede apreciar que el 44.8% de los estudiantes encuestados ha presentado sensación de angustia o aprensión en alguna ocasión, el 13.4% lo ha estado en alguna ocasión, el 5.7% de ellos han estado aprensivo casi todos los días.

Figura 1.

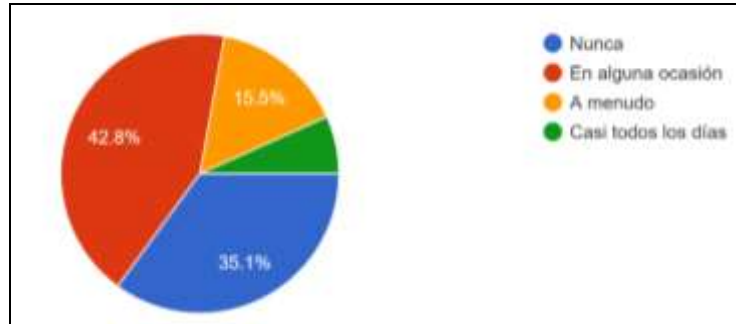
Resultados de la pregunta sobre sensación de angustia o aprensión.



2.- Dificultad para estar quieto, intranquilidad. - En la figura 2, se puede apreciar que el 42.8% de los encuetados ha presentado dificultad para estar quieto en alguna ocasión, el 6.7% de ellos han estado intranquilos casi todos los días.

Figura 2.

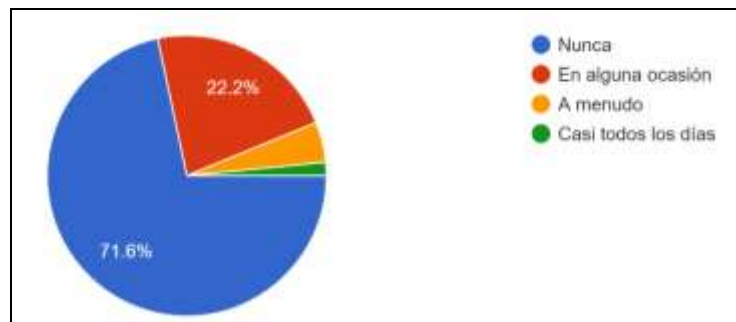
Resultados de la pregunta sobre dificultad para esta quieto, intranquilidad.



3. Aumento de la frecuencia cardíaca (palpitaciones) sin enfermedad conocida que la justifique. – Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 71.6% de los estudiantes encuestados nunca ha presentado esta sintomatología, el 22.2% de ellos si lo han hecho en algunas ocasiones (Figura 3).

Figura 3.

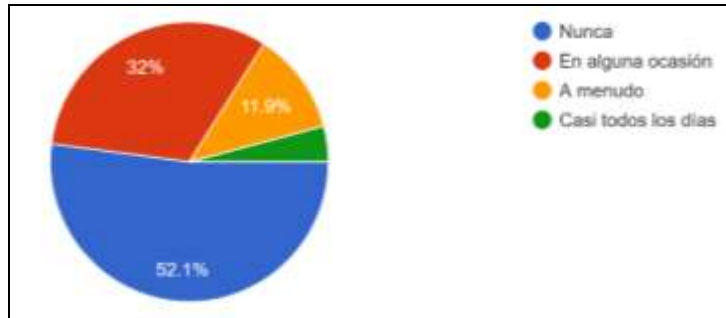
Resultados de la pregunta sobre el aumento de la frecuencia cardíaca (palpitaciones) sin enfermedad conocida que la justifique.



4.- Fatiga, especialmente importante al final del día. – Al analizar la figura 4, se puede apreciar que el 32% de los estudiantes encuestados ha presentado fatiga, especialmente importante al final del día en alguna ocasión, el 11.9% lo ha hecho a menudo y el 4.1% lo han manifestado casi todos los días.

Figura 4.

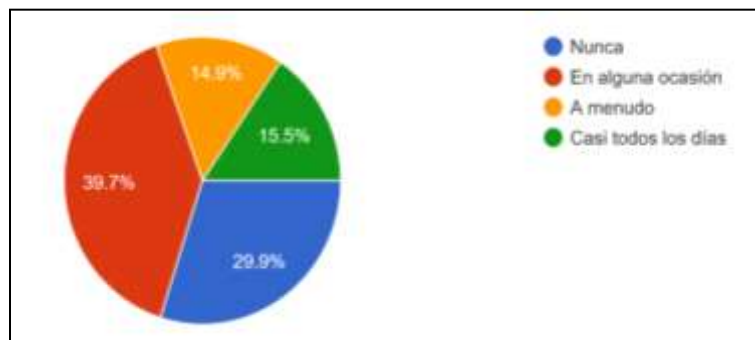
Resultados de la pregunta sobre la fatiga, especialmente importante al final del día.



5. Alteraciones en el sueño; tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o despiertas antes de lo previsto. - En la figura 5, se puede apreciar que el 39.7% de los encuetados ha presentado alteraciones en el sueño en alguna ocasión, 14.9% de ellos lo sufren a menudo y el restante 15.5% de ellos tarda en quedarte dormido o se despierta varias veces o despierta antes de lo previsto.

Figura 5.

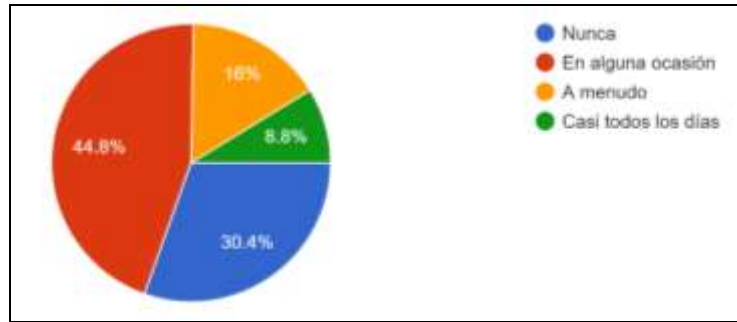
Resultados de la pregunta sobre alteraciones en el sueño; tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o despiertas antes de lo previsto.



6. Sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes de tu cuerpo (cuello, espalda, cabeza, etcétera). - Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 30.4% de los estudiantes encuestados nunca ha presentado sensación de tensión muscular, el 44.8% de ellos si lo han hecho en algunas ocasiones, el 16% lo ha manifestado a menudo y el restante 8.8% ha presentado esta sensación casi todos los días (Figura 6).

Figura 6.

Resultados de la pregunta sobre sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes de tu cuerpo (cuello, espalda, cabeza, etcétera).



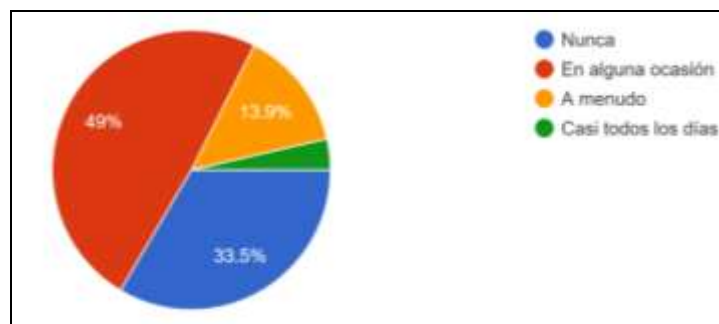
Al analizar los resultados de los síntomas físicos, se puede observar que fue la variable de alteraciones en el sueño; tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o despiertas antes de lo previsto, la que mayor puntuó en la categoría de casi todos los días, dentro de las causas, de este problema es la pérdida de rutinas laborales, sociales y personales como lo sugiere el Diario de Salamanca (2020), es por ello que dentro del área de bienestar estudiantil se debe considerar recabar información para ser proporcionada a los estudiantes sobre como recobrar el hábito del sueño.

3.2 Escala de síntomas cognitivos

1.- Dificultad para concentrarse. – Al analizar la figura 7, se puede apreciar que el 33.5% de los estudiantes encuestados nunca han presentado dificultad para concentrarse, el 49% lo ha hecho en alguna ocasión, el 13.9% ha presentado este síntoma a menudo y el 3.6% lo han manifestado casi todos los días.

Figura 7.

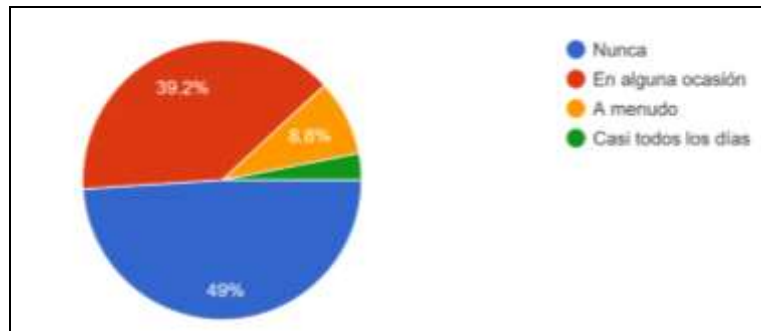
Resultados de la pregunta sobre dificultad para concentrarse.



2.- Sensación de bloqueo mental. - En la figura 8, se puede apreciar que el 49% de los encuestados no han presentado sensación de bloqueo mental nunca, el 39.2% lo ha hecho en alguna ocasión, 8.8% de ellos lo sufren a menudo y el restante 3.6% de ellos tarda en quedarte dormido o se despierta varias veces o despierta antes de lo previsto.

Figura 8.

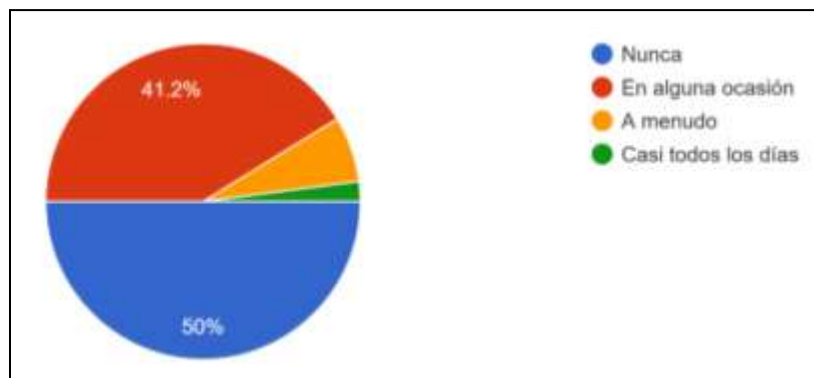
Resultados de la pregunta sobre la sensación de bloqueo mental.



3. Anticipación de acontecimientos negativos. - Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 50% de los estudiantes encuestados nunca se ha anticipado a acontecimientos negativos, el 41.2% de ellos si lo han hecho en algunas ocasiones, el 6.7% lo ha manifestado a menudo y el restante 2.1% ha presentado esta sensación casi todos los días (Figura 9).

Figura 9.

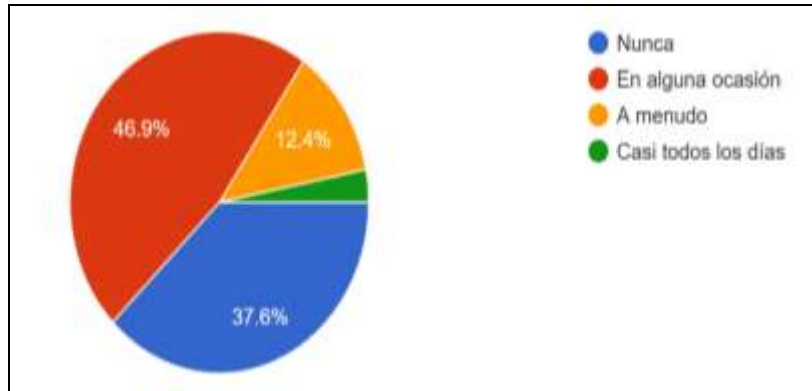
Resultados de la pregunta sobre la anticipación de acontecimientos negativos.



4. Falta de memoria (dificultad para recordar cosas). - En la figura 10, se observa los resultados de la variable falta de memoria, como parte del componente cognitivo, a lo cual los encuestados respondieron de la siguiente manera: el 37.6% menciona nunca sufrir de la falta de ella, el 46.9% expresan que, en algunas ocasiones; el 12.4% exponen que a menudo lo presentan y el restante 3.1% opinan que casi todos los días tienen dificultad para recordar cosas.

Figura 10.

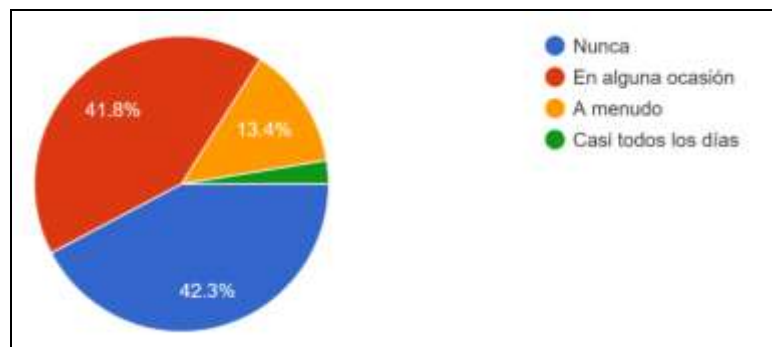
Resultados de la pregunta sobre la falta de memoria (dificultad para recordar cosas).



5. Pensamientos o imágenes desagradables. - Al analizar la figura 11, se puede apreciar que el 42.53% de los estudiantes encuestados nunca han presentado pensamientos desagradables, el 41.8% lo ha hecho en alguna ocasión, el 13.4% ha presentado imágenes desagradables a menudo y el 2.6% lo han pensado casi todos los días.

Figura 11.

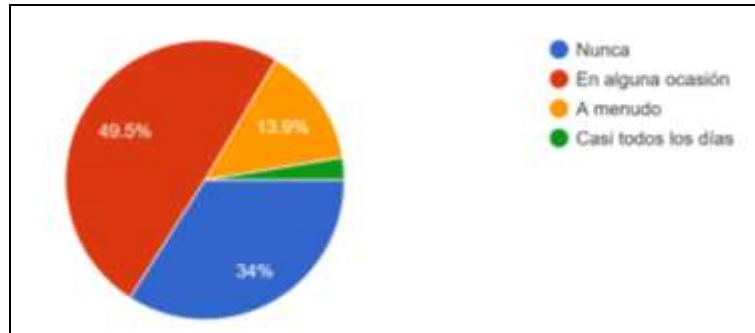
Resultados de la pregunta sobre pensamientos o imágenes desagradables.



6. Dificultad para tomar decisiones (por ejemplo “das vueltas a la cabeza” sin llegar a decidirte). - Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 34% de los estudiantes encuestados nunca ha tenido dificultad para tomar decisiones, el 49.5% de ellos si lo han hecho en algunas ocasiones, el 13.9% tiene esa dificultad a menudo y el restante 2.6% si presenta este indicador casi todos los días (Figura 12).

Figura 12.

Resultados de la pregunta sobre dificultad para tomar decisiones (por ejemplo “das vueltas a la cabeza” sin llegar a decidirte).



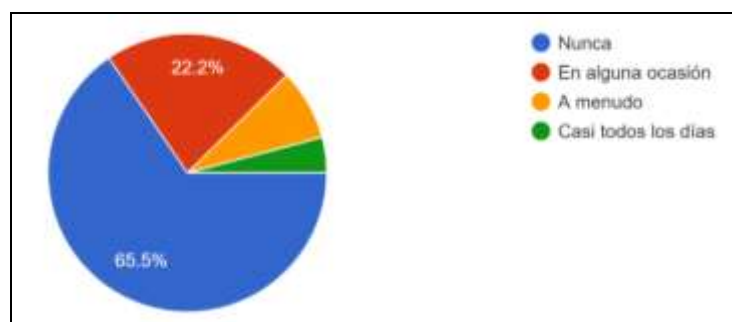
En cuanto a la escala cognitiva, se puede evidenciar que fue la variable dificultad para concentrarse la que tuvo mayor puntuación en la categoría a menudo (13.9%), siendo bajo al compararse datos reportados en España en niños de 10 años quienes han experimentado dificultades para concentrarse en un 69% (El periódico, 2020); se debe recalcar que la población de estudio de la presente investigación son jóvenes que van de 17 años a 30 años, quienes pese a tener mayor madurez psicológica se ha visto afectada la por presente emergencia sanitaria.

3.3 ESCALA DE SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES

1. Fuma, come o bebe para calmar su ansiedad. - Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 65.5% de los estudiantes encuestados nunca fuman, comen o beben para calmar la ansiedad, el 22.2% de ellos lo hacen en algunas ocasiones, el 8.2% calman su ansiedad de esa manera a menudo y el restante 4.1% tienen ese hábito casi todos los días (Figura 13).

Figura 13.

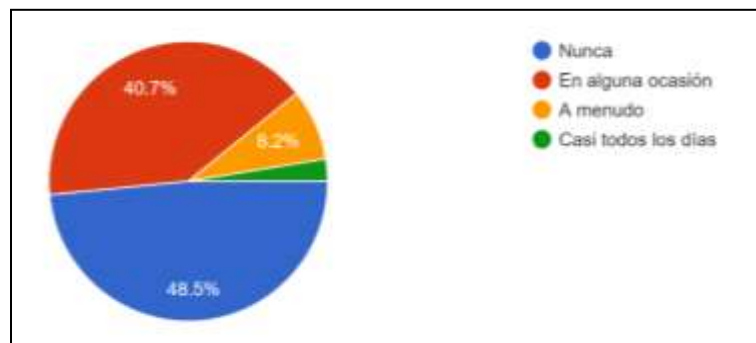
Resultados de la pregunta sobre si fuma, come o bebe para calmar su ansiedad.



2. Evitas o escapas de determinadas situaciones. - Al analizar la figura 14, se puede apreciar que el 48.50% de los estudiantes encuestados nunca evitan determinadas situaciones, el 40.7% lo han hecho en alguna ocasión, el 8.2% ha evitado dichas situaciones y el 2.6% lo hace casi todos los días.

Figura 14.

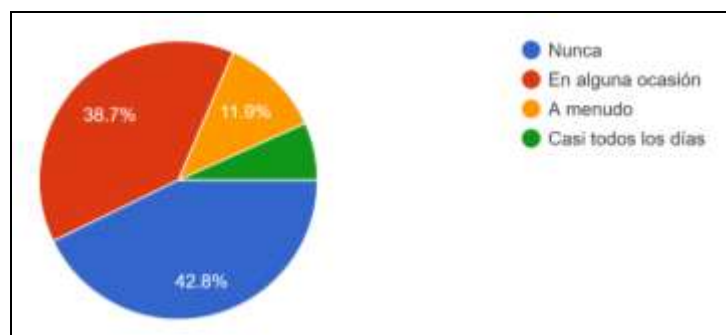
Resultados de la pregunta sobre si evitas o escapas de determinadas situaciones.



3. Haces movimientos repetitivos (tocarte el pelo, temblor de piernas). - En la figura 15, se observa los resultados de la variable hace movimientos repetitivos, como parte del componente comportamental, a lo cual los encuestados respondieron de la siguiente manera: el 42.8% menciona nunca tener este tipo de comportamiento, el 38.7% expresan que solo en algunas ocasiones; el 11.9% exponen que a menudo lo presentan y el restante 6.7% opinan que casi todos los días tienen este tipo de movimientos repetitivos.

Figura 15.

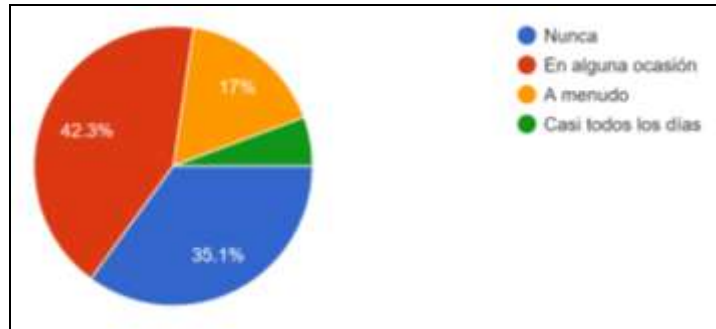
Resultados de la pregunta sobre si hace movimientos repetitivos (tocarte el pelo, temblor de piernas).



4. Te mueves más de lo habitual. – Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 35.1% de los estudiantes encuestados nunca se mueve más de lo habitual, el 42.3% de ellos si lo han hecho en algunas ocasiones, el 17% lo ha manifestado a menudo y el restante 5.7% ha presentado movimientos más de lo habitual casi todos los días (Figura 16).

Figura 16.

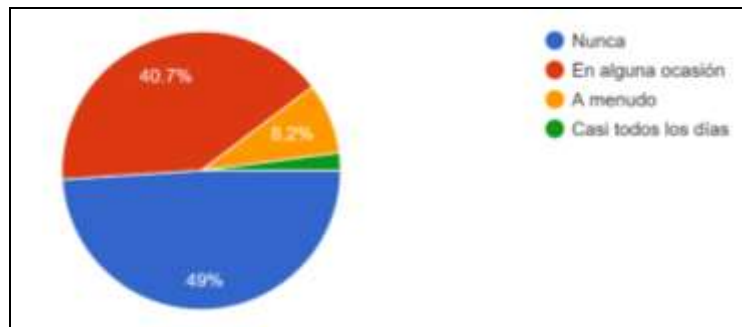
Resultados de la pregunta sobre si se mueve más de lo habitual.



5. Movimientos torpes (por ejemplo, se te caen las cosas). – Los resultados obtenidos para esta variable demuestran que el 49% de los estudiantes encuestados nunca tienen movimientos torpes, el 40.7% de ellos si los tienen en algunas ocasiones, el 8.2% los presenta a menudo y el restante 2.1% tienen ese comportamiento casi todos los días (Figura 17).

Figura 17.

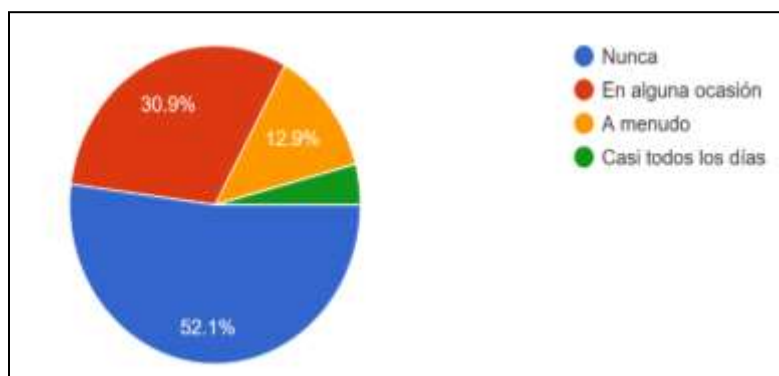
Resultados de la pregunta sobre si tiene movimientos torpes (por ejemplo, se te caen las cosas).



6. Llanto para aliviar tu malestar. - Al analizar la figura 18, se puede apreciar que el 52.1% de los estudiantes encuestados nunca lloran para aliviar su malestar, el 30.9% lo han hecho en alguna ocasión, el 12.9% llora a menudo y el 4.1% lo hace casi todos los días.

Figura 18.

Resultados de la pregunta sobre si lloran para aliviar su malestar.



Los resultados de la escala de síntomas comportamentales demostraron que la variable: se mueve más de lo habitual con un 17%, es la de mayor puntuación en la categoría a menudo; esto es un claro síntoma de ansiedad es probable que se deba a que ahora mismo no podemos planificar a largo plazo, volviéndose el futuro incierto y con el confinamiento no se puede circular como antes, ya que hay que respetar la semaforización que ha impuesto el Gobierno Nacional de Ecuador para movilidad y demás reglas como medida de prevención ante un contagio masivo de Covid-19 (Cadena Ser, 2020).

4. CONCLUSIONES

- Los niveles de ansiedad de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Superior fueron de moderada – media alta; de allí que los mismos deberán aprender a gestionarlos, ya que éstos pueden dar lugar a problemas emocionales y de salud importantes.
- Existió mayor puntuación en el sistema de respuestas fisiológico, debido a que los estudiantes tienden a psicomatizar las reacciones de ansiedad como pérdida de sueño, lo que podría predisponerte a sufrir dolencias físicas.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Cadena Ser. (2020). Guía psicológica para sobrellevar la cuarentena de niños y adultos. Obtenido de https://cadenaser.com/ser/2020/03/18/sociedad/1584514296_725512.html
- Lascasa, Rocío. (2020). Cómo terminar con la ansiedad en días de cuarentena. Obtenido de <https://marieclair.perfil.com/noticias/sociedad/cuarentena-ansiedad-miedo-coronavirus-controlar-respirar-pandemia.phtml>
- El periódico. (20 de abril de 2020). Nueve de cada diez niños presentan alteraciones de comportamiento durante la cuarentena. Obtenido de El confinamiento está alterando el sueño de los españoles, provocándoles insomnio y cansancio
- El Universo. (2020). La ansiedad durante la cuarentena por coronavirus podría derivar en insomnio, aquí algunas pautas para dormir bien. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/04/06/nota/7807044/ansiedad-durante-cuarentena-coronavirus-podria-derivar-insomnio>

Fernández, V. (2020). Test de ansiedad. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-de-ansiedad-7556>

Rodríguez, M. (2020). Coronavirus: por qué la pandemia de covid-19 nos está afectando el sueño (y cómo puedes prevenirlo). Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52196490>

Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus. Obtenido de <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20Cuarentena.pdf>