



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano

Escuela de Desarrollo Humano

**Trabajo de Grado para optar por el título de Licenciado en Psicología con
Énfasis en Psicología Educativa**

Tesis

Ansiedad por Covid-19 relacionada con la autoestima, en
graduandos udelistas, Chiriquí

Presentado por:

González Marcelino 4 – 752 – 327

Asesora:

Profesora Candanedo Essy

Panamá, 2021

DEDICATORIA

A Dios, Padre Celestial, por darme las fuerzas para continuar y superar las adversidades encontradas en el camino para lograr con éxito este anhelado sueño.

A mi familia, por su apoyo incondicional en todo momento y por tener fe de que lograría culminar la carrera universitaria exitosamente.

A mi abuela, por sus consejos y ayuda durante nuestro crecimiento para que lograra ser un profesional destacado

(Marcelino)

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darnos la oportunidad de crecer y conseguir unas de las metas principales, la cual era finalizar la carrera universitaria.

A la universidad, por darnos la oportunidad de obtener valiosos conocimientos relacionados a la carrera.

A los profesores, por proporcionar sus conocimientos, herramientas y metodologías necesarias para ser utilizadas en el futuro en nuestra vida profesional y laboral.

A cada uno de los lectores que utilicen esta tesis como guía o punto de referencia para futuras investigaciones, talleres o tareas.

(Marcelino)

RESUMEN

Este trabajo de investigación, el cual se refiere a la ansiedad por Covid-19, relacionada con la autoestima en graduandos udelistas de Chiriquí, tiene como objetivo general, analizar cómo la ansiedad por Covid-19 relacionada con la autoestima tiene impacto en los graduandos udelistas de Chiriquí; como objetivos específicos, medir niveles de ansiedad que existen entre los universitarios udelistas de Chiriquí, identificar el nivel de autoestima en los universitarios Udelistas de Chiriquí y determinar la asociación que existe entre la ansiedad por la Covid19 y autoestima en universitarios udelistas de Chiriquí.

La metodología utilizada para realizar esta investigación tuvo un diseño cuantitativo y un estudio de tipo no experimental. La población estuvo constituida por 16 graduandos de carrera de psicología egresados de la Universidad Especializada de las Américas. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos, como el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI); Spielberger empleada para medir la variable independiente ansiedad y para la variable dependiente autoestima, la Escala de Autoestima de Rosemberg (EAR).

Como resultado en la realización de este estudio, se encontró que en ambas variables manifestadas a través de las pruebas aplicadas a los 16 graduandos Udelistas de la carrera de psicología, resultados significativos como altos niveles de ansiedad y autoestima baja.

Palabras claves: ansiedad, autoestima, efectos, covid-19, impacto, universitarios, emociones.

ABSTRACT

This research work that deals with anxiety due to covid-19 related to self-esteem in Udelista graduates from Chiriquí has the general objective of analyzing how anxiety due to covid-19 related to self-esteem has an impact on Udelista graduates from Chiriquí and as objectives. specific measures to measure anxiety levels that exist among Udelista university students from Chiriquí, identify the level of self-esteem in Udelista university students from Chiriquí and determine the association that exists between anxiety about covid19 and self-esteem in Udelista university students from Chiriquí.

The methodology used to carry out this research had a quantitative design in addition to this, it has a non-experimental type of study. The population consisted of 16 psychology graduates from the Specialized Universities of the Americas. Instruments such as the state trait anxiety inventory (STAI) were used for data collection; Spielberger, which was used to measure the independent variable anxiety and for the dependent variable self-esteem, the Rosemberg self-esteem scale (EAR) was used.

As a result, in carrying out this study, it was found that in both variables manifested through the tests applied to the 16 Udelistas graduates of the psychology career, they show significant results such as high levels of anxiety and low self-esteem

Keywords: Anxiety, Self-esteem, effects, covid-19, impact, University students, emotions.

CONTENIDO GENERAL

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema	11
1.1.1 Problema de investigación	14
1.2. Justificación	14
1.3. Hipótesis	15
1.4. Objetivos	15
1.4.1. Objetivo General	15
1.4.2. Objetivo Específico	15

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Ansiedad	17
2.2. Concepto de ansiedad	18
2.3. Características de la ansiedad	19
2.4. Ansiedad patológica	20
2.5. Ansiedad en universitarios	21
2.6. Conductas compulsivas durante el COVID-19	22
2.7. Síntomas de la ansiedad	26
2.8. Autoestima	28
2.9. Concepto de autoestima	31
2.10. Autoestima en universitarios	31
2.11. Tipos de autoestimas	33
2.12. La autoestima según Rosemberg	34

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de investigación y tipo de estudio	38
3.2. Población o universo	38
3.3. Variable	39
3.4. Instrumentos y herramientas	40
3.5. Procedimiento	41

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Datos generales	43
4.2. Niveles de ansiedad por COVID-19 que presentan los graduandos	45
4.3. Niveles de autoestimas que presentan los graduandos	48
4.4. Comprobación de hipótesis	50
4.4.1. Correlación	50
CONCLUSIONES	53
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	54
REFERENCIAS, BIBLIOGRAFÍAS E INFOGRAFÍA	55
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio tuvo como finalidad, estudiar la relación entre la ansiedad y la autoestima presentes en los estudiantes udelistas, la cual se manifiesta de acuerdo a los resultados de forma alta.

Ante la crisis sanitaria que se está confrontando, es importante resaltar que la ansiedad puede manifestarse de diferentes niveles y traer consecuencias graves para la salud, pero a su vez, puede ser un factor que impulsa al individuo a pensar de manera diferente y sentirse seguro ante la adversidad.

Por otra parte, la autoestima alta es un indicador de buena salud mental y que las personas que la presentan a nivel media en sus características, evidencian rasgos altos, pero también sienten inseguridad en algunas ocasiones en contexto de lo que ocurra; también se puede mencionar como el nivel de autoestima más común, pero no es el más saludable y se caracteriza por presentar gran inestabilidad porque se da de la mano con los beneficios presentes y que cuando alguna situación no es del todo favorable por su inestabilidad, tiende a direccionarse con más facilidad hacia el nivel bajo.

Por la importancia del tema a desarrollar, hemos dividido este estudio en cuatro capítulos, donde el primero se refiere a los aspectos generales de la investigación y contiene el planteamiento del problema, la justificación, hipótesis y objetivos.

El capítulo segundo, denominado marco teórico contiene la revisión bibliográfica donde está la opinión de diversos autores que sostienen juicios relacionados con la variable involucrada en el estudio.

La metodología de la investigación, aparece en el tercer capítulo, el cual detalla el diseño de la investigación y el tipo de estudio; también, se definen los procedimientos y técnicas, instrumentos y variables presentes en el trabajo en este proyecto, o sea, los lineamientos que se seguirán para realizarlo.

El capítulo cuarto contiene el análisis de los resultados, producto de la indagación realizada, reflejada a través de un análisis estadístico de cuadros y gráficas que muestran hallazgos encontrados. También, se pueden apreciar las conclusiones, las limitaciones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas, los anexos y los índices de cuadros y gráficas.

Se espera que este trabajo de investigación sea de utilidad para la fomentación del conocimiento sobre los niveles ansiedad existentes entre los graduandos en futuras investigaciones, sin dejar a un lado la autoestima y de qué manera afectaría a su rendimiento académico.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

- Antecedentes Teóricos

Son muchas las nuevas investigaciones realizadas a raíz de la situación por la COVID-19, en este caso vamos a estudiar la relación entre la ansiedad y la autoestima presentes en los estudiantes udelistas 2020, porque tienen el peso de lidiar con preparaciones didácticas para culminar sus estudios, entre otras afectaciones, se pueden mencionar el factor emocional familiar, económico y social que los rodea.

La autoestima es una variable que puede capacitar a una persona para actuar a pesar del fracaso o algún tipo de situación presente que dificulte su rendimiento, se puede decir que entre mayor sea la autoestima mayor será el esfuerzo y la capacidad de la persona para adaptarse (Kosic, 2006).

Martes, Otero, Pérez, Valentí (2014), realizó un estudio de investigación relacionado con la ansiedad en estudiantes universitarios donde utilizó una muestra de 106 de la Facultad Complutense de Madrid. Y el mismo obtuvo resultados que revelan un significativo porcentaje de alumnos con ansiedad elevada, los altos niveles en los estudiantes de educación revelan, implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario, esto quiere decir que son útiles para el análisis de salud mental en el ámbito universitario.

Álvarez - Vieitez (2020), realizó un estudio investigativo donde se enfoca en el impacto psicológico en niños y adolescentes, durante la pandemia, se encontró que el factor generador de anomalías psicológicas como situación de crisis, la suspensión de clases presenciales, dando como resultado la angustia y la ansiedad y sumada a estas dificultades cognitivas, como falta de concentración, problemas para memorizar y alteraciones del sueño y de tipo alimentaria.

Conforme a Suárez y Díaz (2015), una de las problemáticas que inciden de manera directa en la salud mental en el medio universitario, como es el estrés académico, su relación con la deserción estudiantil y las estrategias de retención utilizadas con mayor frecuencia en este sentido”, es decir, el estrés genera en los alumnos una problemática que tiene que valorar para evitar el abandono escolar.

Según varios autores Agudelo, Casadiegos y Sánchez, (2008), afirman “que la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en la población general y con mayor presencia en el ámbito universitario.” Estas afirmaciones revelan que la población estudiantil sufre un nivel de ansiedad que llevan a que muchos estudiantes caigan en una gran depresión y provocando muchas veces consecuencias catastróficas.

También se puede decir que esto no solo afecta a los trabajadores, investigaciones previas por Martínez & Pérez (2014), revelan que “las nuevas exigencias, la competitividad, los cambios vertiginosos y, cómo no, la crisis económica, especialmente virulenta en España, amenazan la salud mental de muchos alumnos universitarios.” Por ese motivo, se tiene que tomar en consideración que existen varios factores externos que provocan en los estudiantes un cuadro de angustia en su etapa educativa.

Se puede mencionar como ejemplo, de acuerdo a Martínez & Pérez (2014), la lamentable situación del desempleo, profundamente ansiógeno y depresógeno, y que comienza a vivenciarse antes de obtener la titulación universitaria y de buscar trabajo. Esto lleva a que una gran cantidad de posibles titulados les provoque un temor de no conseguir trabajo, acompaña de tensiones y luchas, así como zozobra psicológica.

Otros estudios como el de la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún), arrojó la siguiente información publicada por Chacón (2020), “la salud mental de

los estudiantes universitarios en el país ha sufrido un serio impacto a causa del confinamiento, afectando de manera directa aspectos como su autoestima, la manera como se relacionan con los demás, así como su rendimiento académico.” Es por esa razón, que la autoestima juega un papel muy importante en los alumnos y se debe de tomar en consideración.

(Vega, 2016), estudios realizados en la Universidad Santo Tomás, Iquique, Chile basado en las habilidades intelectuales y la autoestima como base del proceso que tenga el estudiante en su formación e introducción a la enseñanza aprendizaje, entrando en contexto, se aplicó un test de autoestima de Rosemberg a 170 alumnos matriculados en 2016 en seis carreras del área de salud, donde el 73,3% tienen una autoestima elevada, el 20,8% autoestima intermedia y el 5,8% una baja autoestima.

Se puede apreciar, de acuerdo a lo visto en dichos estudios, gran variabilidad en los niveles de autoestima y ansiedad medidos donde los cambios dependiendo de la situación de cada grupo o país tienen valoraciones distintas de acuerdo a la complejidad de su situación, ya sea económica, social salud, educativa o familiar o en muchos de los casos todas juntas.

(García ,2020), menciona que, debido a la gran cantidad de tareas y trabajos asignados por los profesores, crea mucha incertidumbre en los estudiantes debido al futuro de sus calificaciones semestrales; unido a esto los universitarios poseen más problemas psicológicos y pedagógicos que tecnológicos. La conferencia de rectores calculó en abril un 3% que equivale a 36.000 estudiantes con problemas informáticos, otra base conexión y unido a esto los problemas psicológicos, la (UNED) encuestó a 500 personas y un tercio de esta presentó trastornos de ansiedad generalizada.

1.1.1. Problema de investigación

Tomando en cuenta los antecedentes y la situación actual, se plantea el problema de investigación a través de la siguiente interrogante:

¿Qué relación existe entre la ansiedad por Covid-19 y autoestima en graduandos udelistas de Chiriquí en el año 2020?

1.2. Justificación

En primer lugar, es necesario tener en consideración que la baja autoestima puede producir varios efectos en los jóvenes, uno de ellos es a nivel mental por ser totalmente indecisos y tener falta de pro actividad. Por otra parte, hay que tomar en consideración este punto de vista y buscar una solución, porque no solo puede afectarle en su puesto de trabajo, sino en sus estudios, relaciones personales e incluido, puede llevar a consecuencias graves como la muerte.

Por ese motivo, está investigación ayudará a crear conciencia sobre la problemática que aqueja al graduando al momento y durante el desarrollo de sus proyectos finales. En este caso y por el factor pandemia, se puede enfocar e identificar niveles de la ansiedad y su relación con la autoestima en los estudiantes a causa de la situación mundial de salud y todo lo que involucra esta situación.

Por medio de esta investigación, se pretende buscar las medidas preventivas que se puedan poner en práctica para el desarrollo de técnicas psicológicas en futuras circunstancias, donde se inestabilice de manera abrupta la ansiedad en los graduandos y la baja autoestima, que muchas veces no lo percibimos y se manifiesta de forma silenciosa, trayendo como consecuencia la deserción en la culminación de los proyectos finales. Es muy importante estar alerta para brindar el apoyo necesario a las futuras generaciones de graduandos udelistas.

1.3. Hipótesis

Para ser comprobada, posteriormente, se plantean las siguientes Hipótesis

Hi: la ansiedad por Covid-19, está relacionada con la autoestima de los graduandos udelistas en Chiriquí en el año 2020.

Ho: la ansiedad por Covid-19, no está relacionada con la autoestima de los graduandos udelistas de Chiriquí.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Comparar la relación que hay entre la ansiedad generado por Covid-19 y la autoestima de los graduandos udelistas de Chiriquí en el año 2020.

1.4.2. Objetivo específico

- Medir niveles de ansiedad que existen entre los graduandos udelistas de Chiriquí.
- Identificar el nivel de autoestima en los graduandos udelistas de Chiriquí.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Ansiedad

Si bien es cierto, la ansiedad es una respuesta problemática y repetitiva que experimenta una persona ante situaciones que afronta y representa la misma como amenazantes, al presentarse de esta de manera negativa en la persona, va ir acompañada de características, las cuales dependerán mucho del desarrollo biológico y psicológico de la persona y de su momento vital o circunstancias por las que atraviesa, representándose en síntomas psicológicos y fisiológicos.

Spielberg ,(1980), señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo cambios fisiológicos y conductuales.

Por otra parte, se puede mencionar que durante esta pandemia por la Covid_19, un factor detonante en la ansiedad es la gran incertidumbre que hay por la culminación de las carreras, el futuro de la profesión y los grandes cambios que ha hecho en el pensamiento y la conducta de los Universitarios.

En marzo, producto de la aparición de la Covid_19, uno de los aspectos de la vida cotidiana y que ha afectado al ser humano y principalmente a los estudiantes del último nivel de estudios en Udelas Chiriquí, es la ansiedad a causa del confinamiento y otros factores, como el aumento de las muertes, casos reportados, la gran inseguridad por la pérdida de empleos, debido al cierre de negocios ,las nuevas medidas sanitarias establecidas por las autoridades del país y la incertidumbre en su momento por el cierre de los centros educativos, las culminaciones de los graduandos y sus proyectos finales, son factores que directamente repercuten en los niveles de ansiedad de los universitarios.

Por consiguiente, estos múltiples factores van a influir directamente en los procesos psicológicos de la persona a causa de la pandemia por la Covid-19 y las medidas a tomar en cuanto a las diversas actividades académicas (Giannini, UNESCO, 2020).

Sobre los orígenes de la ansiedad, Freud estableció la hipótesis de que la ansiedad surge de una transformación directa de la libido. En Inhibición, síntoma y angustia (Klein, 1948, p. 1).

Se puede hacer énfasis en la Teoría Psicoanalítica de Freud y a su vez a quien le dio un enfoque más amplio. La teoría de Erick Ericsson sobre el desarrollo psicosocial, donde pone énfasis en 8 estadios mentales. Describe en el estadio llamado intimidad vs aislamiento y amor de 20 a 30 años donde el desarrollo del pensamiento se enfoca a un aspecto psicosocial importante, llamado momento de genitalidad que es el desarrollo pleno del yo, enfocado a una relación emocional afectiva y el logro de un equilibrio entre intimidad y el aislamiento, donde el orden social adecuado se basa en relaciones sociales de integración u compromisos en instituciones y asociaciones culturales políticas y religiosas (Revista Lasallista de Investigación, 2005).

2.2. Concepto de ansiedad

Muchos autores definen este concepto de una manera diferente, sin embargo, permanece la esencia del mismo y en este caso se puede citar a Elizondo, 2005, La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad, no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente.

Por esta razón, la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, porque engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten como el rasgo común, extrema de carácter patológico, que se

manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico.

La ansiedad manifestada, tanto en niños como en adultos, es una emoción que se presenta de manera irritante y con un cierto nivel de tensión sobre la persona que lo presenta. mostrando síntomas fisiológicos que modifican el comportamiento, entre estas tenemos el aumento de sudoración, boca seca agitación y síntomas gastrointestinales, todo esto repercutirá en la persona y puede llevarlo a una conducta desadaptativa inapropiada o excesiva (según la etapa de desarrollo del individuo) todo esto provocando modificaciones y cambios funcionales que en todo caso de ser continua, puede provocar y terminar en trastorno de ansiedad (Alvarez,2019).

2.3. Características de la ansiedad

Presentar alguna ansiedad de forma eventual, es considerado como algo natural durante el transcurso de nuestra vida, pero en el momento que esta sensación de ansiedad o pavor entorpece con nuestras tareas cotidianas y a su vez, se escapan de nuestras manos, son exageradas a la realidad y se prolonga durante mucho tiempo hay que prestarle mucha atención y buscar ayuda profesional.

Las características que presenta la ansiedad se puede clasificar en tres grupos: conductuales, cognitivos y fisiológicos. A continuación, explicaremos cada uno de ellas.

- 1- Conductuales: según AulaFácil (2020), “los síntomas conductuales comprenden aquel grupo de manifestaciones asociadas a las modificaciones de la conducta y a la forma de relacionarse con la realidad”, lo que quiere decir que un estudiante que se pueda ver afectado por esta patología busca agregar costumbres para hacerle frente a eventos que considera que le causa algún riesgo, porque la intención es tener un escudo que le proteja de todo aquello que le aterra.

- 2- Cognitivas: se puede decir que AulaFácil (2020), lo define de la siguiente manera: “esta forma de interpretación distorsionada es lo que provocaría una ansiedad desmesurada”, en otras palabras, el sujeto no está consiente de cómo el nivel de ansiedad va incrementando, puesto que los pensamientos van influyendo en las emociones y llega un momento en el cual no se puede identificar qué es lo verdadero o falso.
- 3- Fisiológicos: de acuerdo con la SEAS (sin fecha), “los cambios corporales se caracterizan, por una elevada activación fisiológica, especialmente del sistema nervioso autónomo (sudoración excesiva, aumento de tasa cardiaca, etc.) y del sistema nervioso somático (tensión muscular), aunque también se activan otros sistemas (hormonal, inmune, etc.)”, dicho de otra forma, la ansiedad provoca en las personas sensaciones físicas muchas veces intensas y que no son patológicos, sino que aparecen de acuerdo a la situación que vive el individuo.

2.4. Ansiedad patológica

La ansiedad patológica se basa en una valoración totalmente irreal o distorsionada de la amenaza; cuando esta llega a niveles altos puede manifestarse de forma agresiva, causando parálisis en la persona y llegará transformarse en pánico.

Por otra parte, la ansiedad, sirve para efectuar operaciones defensivas de la persona y su organismo y juega un papel tan importante como lo es el dolor en el ámbito de la supervivencia.

Además, la no excesiva es la base del aprendizaje y la motivación en la persona para obtener placer y evitar el sufrimiento. En términos generales, la ansiedad normal es menos acentuada, más ligera y no implica una reducción de libertad personal; en cambio la patológica es desproporcionada con la situación, o se puede presentar también a diferencia de la ansiedad en una ausencia total del peligro ostensible; un factor importante mencionar que puede manifestarse de

manera más corporal y por eso puede impulsar más al individuo a buscar ayuda médica con mayor frecuencia.

De igual manera, sirve para movilizar las operaciones defensivas del organismo, y tiene un papel tan esencial como el dolor como instrumento de supervivencia.

2.5. Ansiedad en universitarios

La COVID-19 ha provocado en los seres humanos un alto nivel de ansiedad, principalmente en la población estudiantil y a su vez diferentes consecuencias. Lo que ha provocado un distanciamiento de amigos y seres queridos, así como la pérdida de empleo, ingresos y la estabilidad económica de muchos estudiantes.

Es importante señalar, que todas estas actividades canceladas a diferentes niveles van a causar dificultades en el diario vivir de cualquier persona porque desde el momento que se presenten signos de preocupación excesiva, puede entorpecer la vida diaria del ser humano y trayendo como resultado ansiedad en niveles elevados como lo antes mencionado.

Sin embargo, quienes presentan este tipo de síntomas y por decirlo de alguna manera, todos hemos manifestado algún tipo de síntomas, como, por ejemplo, nerviosismo, preocupación a causa de la incertidumbre provocada por el pensamiento sobre afectaciones próximas o futuras en el desarrollo de las actividades diarias. En el tiempo transcurrido de la pandemia se han desarrollado nuevas conductas a seguir por motivos de bioseguridad, donde la ansiedad por la situación y las medidas de seguridad, pueden enmarcar conductas compulsivas.

2.6. Conductas compulsivas durante la COVID-19

LA COVID-19, ha provocado cambios compulsivos en la sociedad durante los últimos meses, porque muchos de ellos han sido impuestos de forma obligatoria, entre los cuales podemos destacar: lavado de manos, uso de mascarilla,

distanciamiento social, aislamiento, limpieza y desinfección y monitoreo de la salud diaria.

A continuación, se expondrá cada uno de las conductas compulsivas que se han impuesto a la sociedad a consecuencia de la pandemia:

1. Lavado de manos

Según el Ministerio de Salud y Bienestar Social (2020), “el lavado de manos con agua y jabón y en otros casos con alcohol en gel. Medidas que deben ser reforzadas con la limpieza de superficies para desinfectar los microorganismos existentes en ellas”, se ha impuesto de forma forzosa, de tal manera que ha altera la rutina diaria de muchos de los estudiantes.

Por otra parte, tomar medidas al estornudar, toser o tocarse la nariz, después de haber visitado un sitio público, al tocar cualquier espacio en el exterior del hogar y cuando se cuide a un enfermo.

Por último, se puede decir que la COVID-19, ha cambiado nuestra vida diaria y a partir de ahora, hay que adaptarse a las nuevas circunstancias.

2. Uso de mascarilla

El uso de mascarilla o cubre boca en los últimos meses ha alterado la vida cotidiana de las personas, porque antes de desplazarse a cualquier parte del territorio nacional es obligatoria el uso de la misma, en caso contrario recibirán amonestaciones por parte de la policía nacional, porque atenta contra la salud pública, es decir, que nuestros hábitos han sido cambiados debido al problema de salud actual.

Cuándo se tiene que utilizar la mascarilla o cubre boca:

- Al estar compartiendo con otras personas, ya sea en lugares públicos o individuos que no convivan con usted.
- Al encontrarse en lugares cerrados y sin ventilación es obligatorio portarla.
- Cuando está al aire libre.

En suma, el uso de mascarilla o cubre boca se ha convertido en parte de nuestra vestimenta y ha cambiada nuestra manera de vivir, producto de un virus que está entre nosotros y no se marchará, llamado COVID-19.

3. Distanciamiento social

El distanciamiento social de acuerdo con el Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (2020), “también llamado "distanciamiento físico", consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar”, se puede decir es otra de las medidas impuestas a la población durante los últimos meses provocadas por la pandemia, un distanciamiento que es de 6 pies o 2 metros entre las personas, el cual se tiene que aplicar en espacios cerrados, como también al aire libre.

Igualmente, con esta medida se busca ayudar a todas las personas vulnerables a evitar que contraigan el virus, debido a que existen individuos que son asintomáticos y pueden propagarlo sin saberlo.

Se puede concluir que la COVID-19, ha generado que no exista ningún tipo de contacto físico entre las personas, porque un beso, un apretón de mano, una palmada en la espalda, la aglomeración de gente, etc. está prohibido, porque la OMS informa que cualquier tipo de contacto físico son medios de propagación de la enfermedad.

4. Aislamiento

Conforme al Ministerio de Salud (2020), en los meses de aislamiento se “deberán permanecer en sus domicilios habituales, solo pudiendo realizar desplazamientos mínimos e indispensables para aprovisionarse de artículos de limpieza, medicamentos y alimentos” o se define en el momento que un individuo “debe alejarse completamente de su entorno y permanecer en su domicilio de forma obligatoria. Esto significa que debe quedarse en su casa, no salir ni convocar a reuniones en su domicilio, ni asistir a ningún tipo de evento o fiestas” (citado por

Di Santi y Gardel), es decir, este mal ha traído otro efecto adverso, debido a que solo se podrá transitar en situaciones de emergencia, así como impedir cualquier tipo de contacto social, esto origina que muchas actividades queden paralizadas y solo funcionar las que realmente sean imprescindibles para la sociedad, como hospitales, supermercados, bancos y farmacias, entre otros.

Finalmente, el aislamiento tiene como meta el privar a los seres humanos de marcharse de su domicilio y tener controlada a la población con el fin de impedir la propagación de la COVID-19.

5. Limpieza y desinfección

El protocolo a seguir para una correcta limpieza y desinfección de las áreas frecuentada, por las personas, se han intensificado con la finalidad de poder detener la difusión del coronavirus.

Existen dos formas de limpieza que ayudan a que la zona sea segura, así como para prevenir el contagio de la COVID-19:

1. La desinfección del entorno: ha forzado la compra de equipos especiales que garantizan una desinfección de todas las áreas para impedir que el virus puede contagiar a las personas a través del uso de la nanotecnología, la cual se puede aplicar como revestimiento en el cuidado de superficies de cristal, madera, granito, cerámica y piedra.
2. La limpieza y desinfección de instrumentos: en profundidad es muy importante, puesto que ellos podrían estar infectado con fluidos corpóreos, orina, sangre, material fecal humano y vómito. Para impedir el riesgo de propagación de gérmenes por cualquier de las circunstancias mencionadas, es necesario la limpieza y desinfección con productos químicos para matar los microorganismos que pueden estar en la superficie por contaminantes de origen humano. En suma, la limpieza y desinfección se ha visto alterada, debido a que se tiene que hacer de manera más

constantes para impedir en cualquier momento una ola de la pandemia que desencadene en un colapso el sistema sanitario panameño.

6. Monitoreo de la salud diaria

Desde el mes de marzo hasta la actualidad, tenemos que estar vigilando nuestra salud con el objetivo de identificar algún síntoma que nos puede alertar de haber sido contagiados con el coronavirus, lo que quiere decir que cada día tenemos que comprobar si se manifiesta fiebre, tos e incluso problemas para respirar, porque son las principales señales de alguien que padece del COVID-19.

Algo muy particular que se puede apreciar cada día es que cualquier entidad pública o privada está controlando la temperatura para poder acceder a sus instalaciones, en el caso de presentar fiebre se nos prohíbe el ingreso, además se le hace la petición de asistir al centro de salud más cercano para hacerse la prueba de coronavirus.

En definitiva, la pandemia ha traído muchos cambios en nuestra vida, de los cuales han sido impuestos y el monitorear la salud diaria se ha vuelto una costumbre y que no es ajera al género, edad y posición social.

2.7. Síntomas de la ansiedad

Son muchas las consecuencias negativas que ha provocado la pandemia en los estudiantes, llevándolos a un estado de incertidumbre o no poder enfrentar circunstancias duras. La ansiedad ha generado varias sintomatologías adversas, según la Revista Inversiones y Negocios Panamá (2020), tenemos “preocupación excesiva, inquietud, fatiga, dificultad para dejar la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y problemas de sueño.”

A continuación, en qué consisten cada uno de los síntomas:

1- Preocupación excesiva: se caracteriza por ser desmesurada, insistente e infundada. Se considera desmesurada, porque se exagera demasiado si se compara a una situación normal, insistente porque no desvanece e infundada por no existir un equilibrio. Es muy importante saber que todas estas circunstancias generan una sensación de ansiedad y nerviosismo.

2. Inquietud: un estudio realizado revela que la inquietud puede afectar nuestro bienestar físico e incluso provocar que nos enfermemos. Las agitaciones extremas inducen a que los estudiantes padezcan dolencias cardíacas e incluso, experimentar ataques de corazón, es decir, existe la probabilidad de desarrollar este inconveniente.

3. Fatiga: según Mis15 Minutos (2020), “el estrés hace que no se pueda encontrar paz ni mentalmente ni físicamente debido a la secreción de una hormona del estrés. Se vas a empezar a estar siempre preocupado y no vas a poder dejar de pensar”, es en ese momento cuando la fatiga empieza a aparecer y llega a repetirse una y otra vez sin poder escapar de ella.

4. Dificultad para dejar la mente en blanco: de acuerdo con Hammond (2015), “al dejar de pensar en algo en particular, la teoría dice que el cerebro debería, esencialmente, desconectarse. El problema es que no lo hace”, esto quiere decir, la crisis que se vive actualmente ha provoca en los estudiantes un nivel de ansiedad al aumentar las preocupaciones, lo que genera que no puedan dejar la mente en blanco por el temor a perder el trabajo, al contagio, la muerte, no tener dinero para sufragar los gastos básicos, entre otros.

5. Irritabilidad: conforme a Julson (2020), “los jóvenes adultos y adultos de mediana edad con trastorno de ansiedad generalizada, reportaron más del doble de irritabilidad en su vida cotidiana”, de otra manera, la pandemia también ha

ocasionado en muchos de los estudiantes un nivel de irritabilidad a consecuencia del confinamiento.

6. Tensión muscular: esta sintomatología está asociada a la ansiedad, así como eleva la aparición de la misma en las personas. Algunos de los músculos que se ven afectados por la mencionada tensión son la mandíbula, aquellos que rodean la boca y los ojos, los que encontramos en el cuello y espalda.

Se debe de tomar en consideración que cuando la tensión se convierte en algo habitual, se transforma en algo perjudicial para la salud.

7. Problemas de sueño: de acuerdo con Julson (2020), “los trastornos del sueño se relacionan fuertemente con los trastornos de ansiedad. Despertarse en mitad de la noche y tener dificultad al conciliar el sueño son los dos problemas más comunes”, por consiguiente, por no poder dormir, puede influir negativamente en el rendimiento académico del estudiante y en el estado de ánimo, o sea, la pandemia ha influido de forma adversa en la salud de los universitarios.

Se concluye, que es necesario tomar en consideración cada uno de los síntomas que presenta un estudiante, en el momento es un indicio que pueda llevar a la aparición de una ansiedad y esta con el tiempo puede evolucionar en una patología más grave, además, no todos los casos incluirán todos estos síntomas. La ansiedad puede ser leve, moderada o severa, dependiendo del desencadenante o de la reacción de quien la padece.

2.8. Autoestima

La autoestima es la imagen que tiene uno de sus cualidades y oportunidades que se van formando con el paso del tiempo, añadiendo que puede presentarse a diferentes niveles dependiendo cómo se sienta la persona, lo que se conoce comúnmente como autoestima alta y autoestima baja.

Por lo general, si la persona tiene sentimientos positivos de sí mismo, entonces será alta, lo que permitirá ver la vida con voluntad y aptitud para desarrollar una misión o una disciplina practicada. Si la persona llega a sentirse inútil, infeliz y sin ganas de hacer las actividades diarias, entonces se representa como baja autoestima.

También, autoestima es recuperada y construida en base de la información rescatada de las demás personas hacia ti por cómo te habla, cómo te tratan es la atención fijada en la persona, si esta es poca puede repercutir en el desarrollo de la misma.

Según Fernández, (2019), citado en Sánchez y Solorio ,(2011), existen ciertas características que distinguen a las personas con autoestima alta y autoestima baja.

a- Característica de las personas con alta autoestima:

- Saben qué cosa pueden hacer bien y qué pueden manejar.
- Se sienten bien consigo mismas.
- No temen hablar con las personas.
- Saben identificar y expresar las emociones.
- Reconocen cuando se equivocan,
- Son responsables de sus acciones.

b- Características de la persona con baja autoestima

Cuando una persona presenta una baja autoestima, conlleva a la aparición de numerosos desordenes y dificultades psicológicas, es decir, la aparición de esta sintomatología debe ser tratada para evitar el desarrollo de otras dolencias, producto e influencia de la pandemia. A continuación, se enumerará las características principales de una persona con baja autoestima:

- Son individuos que le cuesta tomar decisiones. Solamente se arriesgan en el caso de estar seguro de que la elección ha sido la correcta.
- Tienen una mentalidad negativa.
- Consideran que no tienen virtudes o habilidades.
- Eluden cualquier tipo de riesgo y terror a lo desconocido.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que les lleva a evitar situaciones que les dan angustia y temor.
- No son nada sociables.
- Evitan expresar sus sentimientos con los demás.
- Muchas veces depende de los demás.
- Se consideran que nunca consiguen hacer nada de una forma correcta.
- Tienen problemas en expresar sus emociones.
- Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
- No aceptan tener fallas.
- Desarrollan un sentimiento de carga de conciencia en el momento que algo no les sale de forma favorable.
- Cuando una persona se equivoca ellos se alegran.
- El estado de salud no es importante para ellos, por ese motivo no le prestan atención.
- Tienen la sensación de saber manejar su vida.
- No consiguen finalizar sus objetivos.

Por otra parte, hay que tener en consideración las características que identifican la aparición de una baja autoestima, cuando sucede se debe hacer un seguimiento para evitar el aumento en estudiantes universitarios el riesgo de aparición de otras dolencias más severas. Estas características no etiquetan a la persona en algún tipo de autoestima específica, pero es importante mencionar que, si nos pueden acercar a un aproximado del tipo de autoestima.

Indirectamente, gran parte de estas interrogantes son incluidas en una variedad amplia de test utilizadas para medir la autoestima, porque se pueden presentar

como indicadores importantes para describir los niveles de autoestima en el sujeto.

2.9. Concepto de autoestima

Conforme a González (2020), cuando se habla de autoestima se está hablando de la forma en la que el individuo se valora. Es un atributo que se tiene de manera innata y que se va transformando a lo largo de la vida, de igual forma, se valoran un grupo de rasgos, como ideas, conceptos y sensaciones propias de cada uno, así como tolerancia, afecto, determinación, consentimiento, convicción y placer que cada ser humano tiene.

Por último, la autoestima se caracteriza por evolucionar en el transcurso de la vida e influye con la conexión entre el mundo y sobre todo con la sociedad para obtener una mezcla de elementos físicos, sentimentales y emocionantes.

Según el DRAE (Diccionario de la Real Academia Española) y por ser una fuente confiable, citado por Sánchez y Solorio (2011), "Autoestima es una valoración positiva que se tiene de sí mismo", p14; se puede decir que es correcta la forma en que se define. Pero a su vez, podemos interceder agregando que no siempre la autoestima es positiva.

2.10. Autoestima en universitarios

Uno de los retos más importantes durante este año 2020, es la educación durante la pandemia por Covid-19 porque se han tenido que modificar aspectos importantes de la enseñanza y el aprendizaje, donde se pone en claridad las dificultades por las que atraviesa el sistema educativo, para garantizar una educación inclusiva integradora y que tenga buena calidad más allá de todas las dificultades académicas existen, los estudiantes se enfrentan a una barrera más, pero en este caso es de tipo psicológico, donde todos estos factores van a presentarse en el proceso de formación y desde las motivaciones de cada estudiante.

La autoestima es uno de estos factores psicológicos presentes y afectados directamente en el proceso del estudiante a la hora de aprender, causadas por el confinamiento.

(Citado por Gutiérrez, 2020), afirma que la autoestima es un sine qua non, para desarrollar todo tipo de actividad en la cotidianidad, empieza a formarse durante los primeros años de vida al estar la persona en contacto con los demás, especialmente con las personas con mayor apreciación para esta.

En consecuencia, la autoestima depende de la valoración que recibimos de los demás y el rendimiento académico depende del esfuerzo aplicado por los estudiantes y sus capacidades. Entonces se puede mencionar, que existen problemáticas porque no hay una gran fuente de apreciación externa como era en la cotidianidad antes de la pandemia y menos estando en niveles educativos superiores donde la independencia, como adolescentes y adultos se enfocan más en apreciaciones externas (amistades, parejas, conocidos, desconocidos, redes sociales),

Desde el punto de vista psicológico, las personas en este caso, aunque tengan mucho o poco nivel académico es poco probable que hayan sido orientados o incluso educados hacia lograr una buena formación emocional, lo que puede llevar a poca capacidad de respuesta en las actividades académicas, donde el adolescente puede sentir que no tienen motivaciones latentes, lo que repercute en su desarrollo e impulsos para culminar sus estudios.

Por otro lado, si pertenece a hogares donde se percibe poco apoyo de los padres antes y durante la pandemia y giran en torno a que la prioridad por encima de la educación es la alimentación. (Citado por Gutiérrez, 2020), expone que el mayor causante de una baja autoestima es la indiferencia de los padres.

Es importante destacar que esta situación no es algo nuevo o causado directamente por la pandemia, en cierto modo ya existía esta problemática y ahora

ha provocado que el papel de los padres como ejes en la educación y formación de los hijos sea tan valorable.

2.11. Tipos de autoestimas

De acuerdo con González (2020), “la psicología considera que todas las personas podemos tener 4 tipos de autoestimas diferentes: autoestima alta, baja, estable o inestable”, por esa razón, no debemos ser ajenos si una persona presenta alguna de estas crisis, porque con el tiempo existe la posibilidad de que desarrollen otras enfermedades.

Por otra parte, se mencionan y explican los principales tipos de autoestima que encontramos de acuerdo a la investigación realizada por la psicóloga González, estas son:

- a- Autoestima alta y estable. Las vivencias que se dan durante el transcurso de la vida no interfieren para nada de forma negativa en su personalidad y autoestima. Son personas que se aceptan con sus virtudes y defectos, actuando de tal forma que no les importa el qué dirán, además, no perjudican en ningún momento sus emociones. En situaciones en donde hay discrepancia en las posturas no provoca ningún tipo de perturbación.
- b- Autoestima alta e inestable. Una de las características de las personas que presentan este tipo de dolencia es el no conseguir un autocontrol de la vida de forma frecuente. Este tipo de individuos pueden perder el control cuando se encuentra en posiciones complejas o extremas, porque no reconocen la derrota, porque la consideran como una intimidación sobre ellos. Esto tiene como consecuencia dos tipos de posturas por parte del que padece de este tipo de autoestima, lo que origina una actitud violenta o estática.
- c- Autoestima baja y estable. La peculiaridad cuando alguien padece de una autoestima baja y estable es que se menosprecia y pierde cualquier interés en proyectar su imagen hacia los demás. Al tener una baja apreciación sobre sí mismos se consideran que no están a igual nivel que los demás,

por ese motivo son personas que no defienden sus posturas, además de ser volubles y sentir un pánico a errar. Son individuos desmoralizados, los cuales piensan que los logros son fruto del azar o la fortuna. Este tipo de autoestima está estrechamente ligado con sujetos que presentan cuadros depresivos.

- d- Autoestima baja e inestable. Lo que se puede destacar de este tipo de autoestima es que las personas son muy susceptibles a ser manejables por acontecimientos favorables o nocivos en los que se ven involucrados en el transcurso de la vida, por consiguiente, en cualquier hecho en el que se vean envuelto puede desatar este estado emocional. Se puede destacar que los individuos que necesitan una constante aceptación de los otros presentan este tipo de dolencia.

En resumen, el conocer el tipo de autoestima que presenta una persona ayuda a comprender de mejor forma a cada sujeto y buscar la forma de cómo poder ayudarle, con el fin de evitar que caiga en un estado de depresión que muchas veces puede originar consecuencias severas.

2.12. La autoestima según Rosemberg

La autoestima, según Rosemberg, fue idea por el doctor Morris Rosemberg quien dio clases en la Universidad de Columbia en 1953, además de doctor en sociología, también, realizó durante muchos años estudios sobre la autoestima y presentó una escala para medirla en su libro “La sociedad y la autoestima del adolescente” en el año 1965.

Dicha escala tiene diez enunciados, los cuales están conectados entre sí para conocer, el grado de satisfacción y apreciación que una persona tiene de sí mismo.

Además, los cinco primeros enunciados expresan aseveraciones positivas entre tanto, las cinco últimas de manera opuestas, de acuerdo a Lemos (2019), las “afirmaciones positivas se puntúa desde el 0 (estoy totalmente en desacuerdo) al

3 (estoy totalmente de acuerdo), mientras que las afirmaciones negativas se puntúan a la inversa, el 3 implica estar totalmente en desacuerdo y el 0 totalmente de acuerdo.”

Estas son los enunciados que encontramos en dicha herramienta de evaluación:

- 1- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.
- 2- Siento que tengo cualidades positivas.
- 3- En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.
- 4- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.
- 5- Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.
- 6- Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a.
- 7- En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.
- 8- Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.
- 9- A veces, me siento inútil.
- 10- A veces, pienso que no sirvo para nada.

En otras palabras, este instrumento tiene como objetivo medir la autoestima de modo breve y eficaz en cualquier individuo sin existir algún límite en la edad, género y se puede utilizar, tanto en pacientes clínicos como en el resto.

Igualmente, Rosemberg menciona que la autoestima es esencial para el ser humano porque implica el desarrollo de patrones y define el establecimiento de comparaciones entre el individuo y quien es él como individuo, basado en el resultado y sostiene que la autoestima es la evaluación que se tiene de sí mismo.

Según plantea Rosemberg, refiriéndose a las mismas como el conjunto de características donde se presentarán como características que distinguen a la persona de forma individual desde la perspectiva conductual, también se puede mencionar como el marco de comparación entre individuos y nos muestra una autoconcepción definitiva.

La autoestima fue definida durante 1967 por Carl Rogers, como un conjunto cambiante y organizado de percepciones que se refiere al sujeto (Llaza ,2011) citado por (Victoria, 2013).

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de investigación y tipo de estudio

El diseño de investigación utilizado para este estudio es de enfoque cuantitativo, es decir, no experimental, transversal.

No experimental: porque las variables han sido observadas sin que mediara intervención del investigador.

Transversalidad: se hace evidente porque la recolección de datos se hizo en un periodo corto y en un solo momento.

- Tipo de estudio

El tipo de estudio es cuantitativo según su enfoque, además es descriptivo porque en este caso se han descrito de manera profunda las variables involucradas en este, también se han descrito los procedimientos, los procesos, los perfiles propios de estas variables por eso es descriptivo, igualmente es correlacional porque se ha medido el grado de relación que tiene una variable con la otra.

3.2. Población o universo

La población está constituida por 241 graduandos udelistas 2020, de ambos sexos masculino y femenino entre las edades de 20 a 50 años de todas las carreras.

- Tipo de muestra: la muestra estuvo constituida por 16 individuos escogidos de manera probalística y por conveniencia, no se escogió para esta investigación a los estudiantes que no mostraran rasgos de ansiedad o que no fueran graduandos.
- Tipo de muestreo estadístico: fue probalística por conveniencia, es decir, de la cantidad total de población que fueron 241 graduandos, se escogieron a 16 que mostraban rasgos de ansiedad.

3.3. Variable

Para definir la variable independiente denominada Ansiedad por COVID-19, se ha definido operacionalmente a través del desglose de una dimensión denominada Nivel de Ansiedad de los que se han extraídos, tantos indicadores contenidos en un inventario constituido por 20 ítems, conocida como Inventario De Ansiedad Estado Rasgo (IDARE), con lo que se le da respuesta al primer objetivo específico planteado en esta investigación.

Para definir la variable dependiente denominada Autoestima, se ha realizado el desglose de esta en una dimensión denominada Nivel de Autoestima de lo que se han extraídos, tantos indicadores contenidos en una escala constituida por 10 ítems llamada escala de Autoestima de Rosemberg (EAR) para responder al objetivo específico, identificar el nivel de autoestima en los graduandos udelistas de Chiriquí.

- Conceptual: (citado por Vallejo, Gasto, 1999, p.53) El Dr. C. D. Spielberger, se refirió a la ansiedad como una reacción emocional compleja, que es evocada en aquellos sujetos que interpretan situaciones concretas como personalmente amenazantes. La intensidad de duración de tal estado estará determinada por la cantidad de amenaza y la persistencia de la interpretación cognitiva de la situación peligrosa.
- Operacional: para una búsqueda adecuada de los distintos niveles de ansiedad presentes en los graduandos debido a la situación pandémica Covid-19, se utilizará un instrumento especializado para la medición de ansiedad en estudiantes, por medio de este se podrá apreciarla afectación en dos dimensiones (ansiedad rasgo, ansiedad estado).
- Conceptual: Rosemberg (1953), manifiesta que la autoestima no es más que la valoración que tiene la persona sobre sí misma.

- Operacional: se realizará la aplicación de la escala de autoestima de Rosenberg que consta de 10 ítems, es un instrumento de rápida aplicación y gran fiabilidad, se puede utilizar en hombres y mujeres de todas las edades. Es el más empleado para medir niveles de autoestima en jóvenes.

3.4. Instrumentos y herramientas

Para la recolección de datos para este estudio, donde el instrumento utilizado para medir la variable independiente (VI) ansiedad fue el Inventario De Ansiedad Estado Rasgo (IDARE); Spielberger que es un informe compuesto por 40 ítems en total. El mismo, fue diseñado para la evaluación de dos conceptos independientes de la ansiedad :la ansiedad como estado(condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), en este caso se aplicaron dos marcos de referencia temporal de la ansiedad, los cuales se presentaran en este instrumento: como estado es <<ahora mismo ,en este momento>>(20 ítems) y en la ansiedad como rasgo es <<en general ,en la mayoría de las ocasiones(20 ítems) cada una de estas sub escala consta 20 ítems en un sistema de respuestas Likert de 4 puntos, según la intensidad (0=casi nunca a 3=mucho/casi siempre) la puntuación total de cada escala oscila entre 0 a 60 puntos.

El segundo instrumento aplicable, será la Escala de Autoestima Rosenberg para medir en este caso nuestra variable dependiente (VD) autoestima. Este consta de 10 ítems, cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo, la mitad de las frases está formulada de forma positiva mientras que otras hacen referencia a opiniones negativas, cada ítem se puntúa de (0=desacuerdo a 3=totalmente de acuerdo) en función de grado en que la persona que conteste se identifica con la afirmación que lo constituye.

3.5. Procedimiento

La primera fase, se relaciona a la escogencia del planteamiento del problema, donde se hicieron los estudios de factibilidad y viabilidad para realizar el trabajo de investigación. En la segunda fase, se tramitaron los permisos correspondientes para la recolección de datos en el escenario escogido, en este caso fue la Universidad Especializada de la Américas.

En la siguiente fase, se hizo una profunda revisión bibliográfica donde se pudieron detectar estudios previos relacionados con el problema en estudio. En la próxima fase, se planteó el problema de investigación, se realizó el título, se levantaron los objetivos, se levantó la hipótesis; posteriormente en la siguiente fase, se levantó nuevamente un marco teórico que permitió en detalle todo lo relacionado con las variables de manera teórica.

En la siguiente fase, se escogieron el diseño de investigación, su parte metodológica, el tipo de estudio, se identificaron las variables con las que también se elaboraron los instrumentos de recolección de datos, se aplicaron a la muestra seleccionado previo consentimiento de los mismos, se recogieron datos y se tabularon, en la siguiente fase se presentó el análisis de resultados y se emitieron conclusiones y recomendaciones.

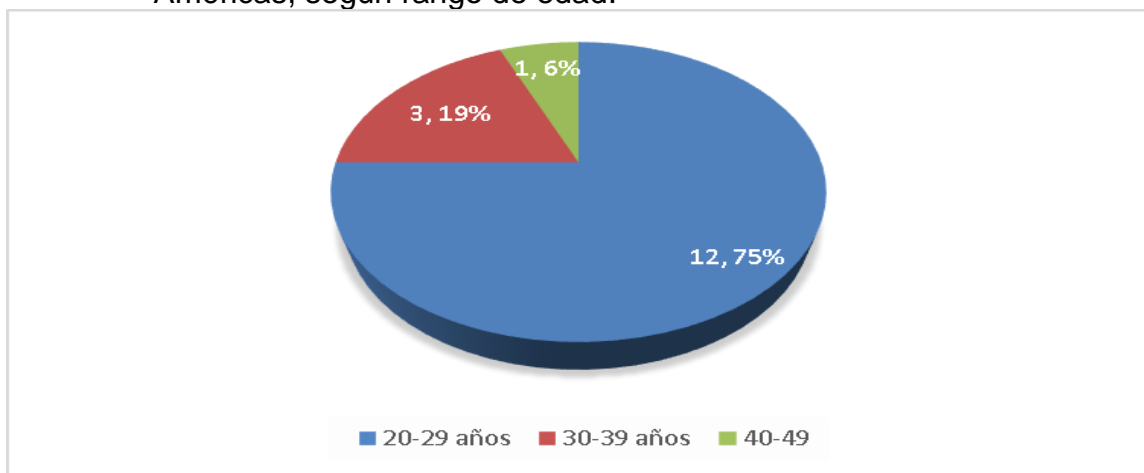
CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADO

4.1. Datos generales

A continuación, se explicará de manera detallada los datos generales, según sexo y edad de los participantes en las encuestas realizadas.

Gráfica 1. Estudiantes graduandos de la Universidad Especializada de las Américas, según rango de edad.



Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la gráfica1, se valora el total de la muestra de los estudiantes, los cuales son 16 quienes cursan el último semestre de la carrera de psicología; 12 graduandos que representan el 75% oscilan en el rango de edad 20-29años, por su parte, 3 unidades que representan el 19% están entre los 30-39 años y un 6% representados por un graduando, está entre 40-49, lo que indica que hay mayor índice participativo en la edad comprendida de 20 a 29 años.

Grafica 2. Distribución de la muestra por género.



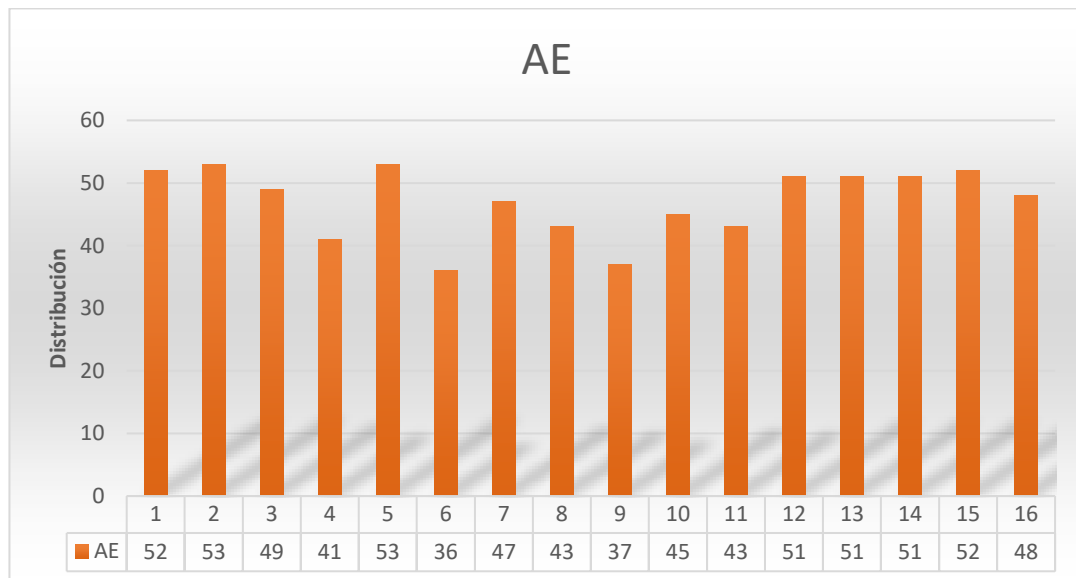
Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la gráfica 2, se muestra la comparación por género establecido en la muestra de 16 participantes, donde el 81% de los estudiantes son del sexo femenino y fueron representados por un total de 13 personas, mientras que un 19% de los estudiantes son de sexo masculino, representados por un total de 3, lo que indican que hay mayor índice de la población femenina entre los graduandos de la carreras de psicología.

4.2 Niveles de ansiedad por Covid-19 que presentan los graduandos

A continuación, se explicará de manera detallada los resultados obtenidos de los objetivos específicos y general.

Gráfica 3. Resultados en masa de la de la prueba de ansiedad estado.



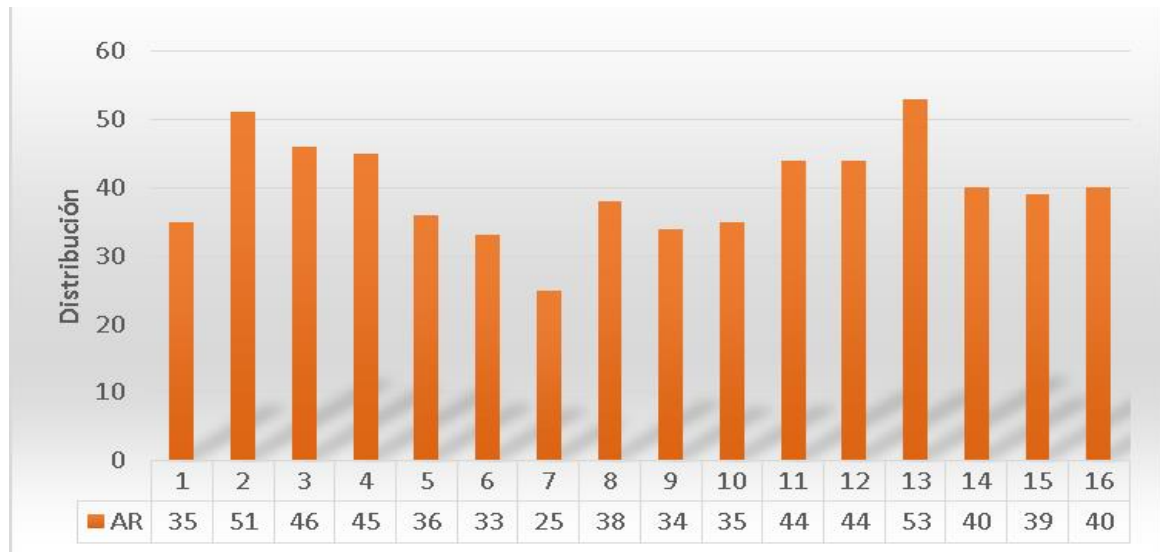
Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la Gráfica 3, se aprecia que, según la evaluación hecha a los 16 universitarios y después de cotejarla con la plantilla de la prueba que nos dice que las personas con puntaje menos de 30 puntos en ansiedad estado (AE), su ansiedad es baja, de 30 a 44 es media y de 45 en adelante es alta, esto quiere decir que en la gráfica a continuación se puede observar que la cantidad de 12 universitarios presentan ansiedad estado alta y 4 de ellos ansiedad estado media.

Se puede responder nuestro objetivo general, donde se buscaba medir en esta parte de la prueba los niveles de ansiedad estado, comprobando en más de la mitad de los universitarios niveles altos de ansiedad, donde es importante destacar que, según las respuesta obtenidas en este TES apuntan de manera significativa a la parte situacional por la que atraviesan la mayor parte de los

universitarios, por los cambios inesperados a causa de la situación de pandemia, las medidas de seguridad que se presentaron para controlar la misma hacen inca pie en el estado psicológico de cada persona y en este caso el sujeto de estudio .

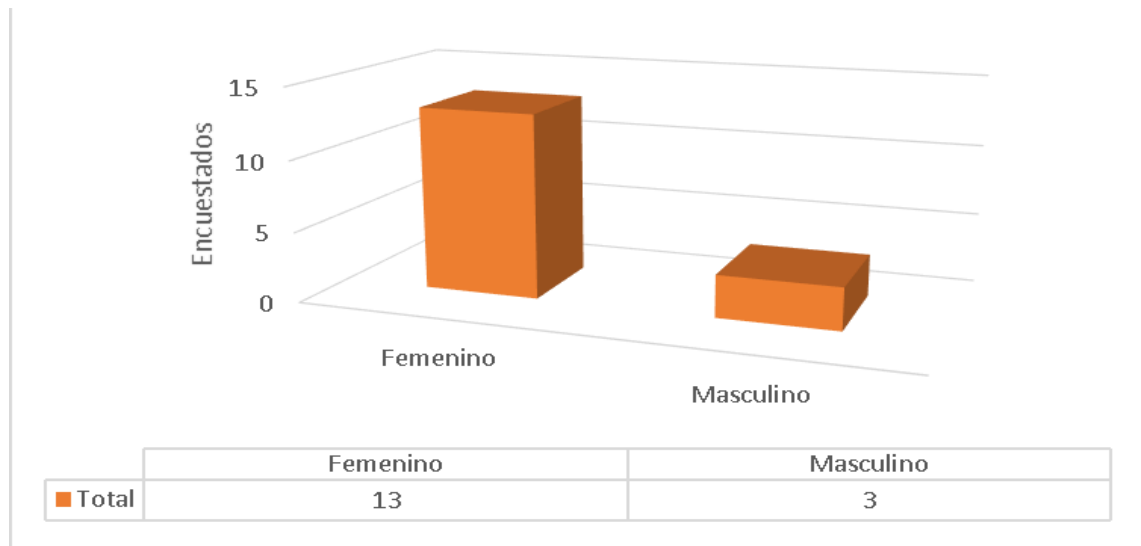
Gráfica 4. Resultados en masa de la de la prueba de ansiedad rasgo.



Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la gráfica 4 se aprecia que, según la evaluación hecha a los 16 universitarios y después de cotejarla con la plantilla de la prueba que nos dice que las personas con puntaje menos de 30 puntos en ansiedad estado (AR), su ansiedad es baja, de 30 a 44 es media y de 45 en adelante es alta, lo que significa que en la gráfica a continuación, se puede observar que esta escala permite saber hasta qué punto el sujeto tiene una personalidad que le predispone a sufrir síntomas ansiosos; por lo tanto, la gráfica indica que 1 persona obtuvo bajo porcentaje de predisposición a síntomas ansiosos, mientras que 7 graduandos presentan predisposición media a síntomas de ansiedad y finalmente 8 graduandos, muestran predisposición alta a tener síntomas ansiosos.

Gráfica 5. Distribución de la muestra por género de la prueba de ansiedad estado-rasgo (IDARE) de Spielberger



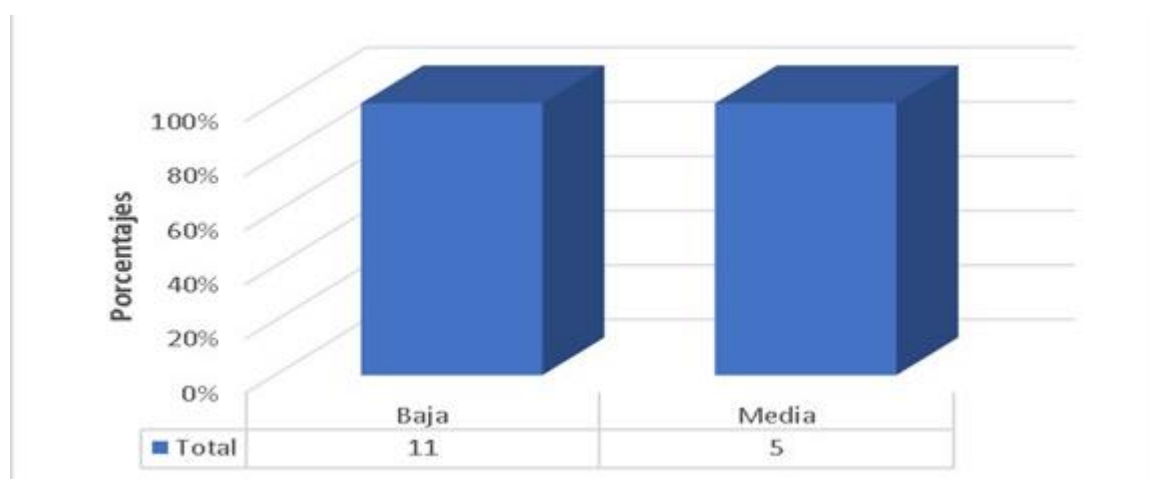
Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la gráfica 5, se observa la cantidad por género de universitarios que respondieron la prueba Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE), donde la muestra total fue de 16 universitarios divididos en 13 mujeres y 3 hombres.

4.3 Niveles de autoestimas que presentan los graduandos

A continuación, se explicará de manera detallada los resultados obtenidos del segundo objetivo específico y general.

Gráfica 6. Resultados en masa de la prueba aplicada en la Escala de Autoestima de Rosenberg



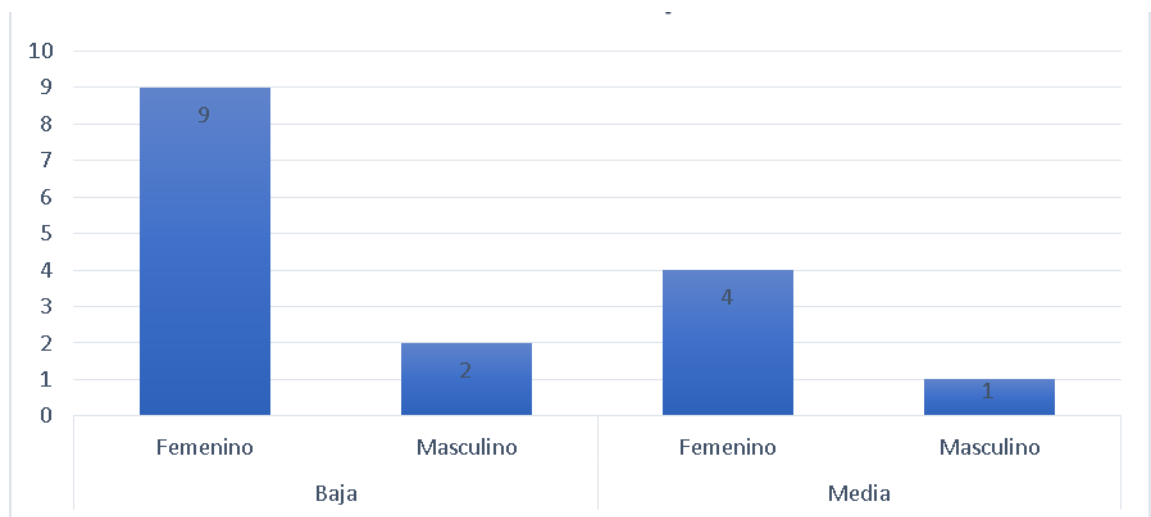
Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la distribución total de los porcentajes presentados con un valor de 80% en la gráfica 6, se evalúa con la prueba de Rosenberg, la autoestima en tres niveles: baja, media y alta, el valor final presentado expresa que un total de 11 de los graduandos presentan autoestima baja y finalmente 5 media.

Es importante destacar que la autoestima alta es un indicador de buena salud mental y que las personas que presentan la media, en sus características presentan rasgos de alta, también sienten inseguridad en algunas ocasiones en contexto de lo que ocurra, además, se puede mencionar como el nivel de autoestima más común, pero es importante resaltar que no es el más saludable, porque se caracteriza por presentar gran inestabilidad, se da de la mano con los beneficios presentes y que cuando alguna situación no es del todo favorable por su inestabilidad, tiende a direccionarse con más facilidad hacia el nivel bajo de la

autoestima; por otro lado, podemos decir que en cierto modo se inclina la mayor parte de los resultados de la prueba a los graduandos hacia la inestabilidad en la autoestima, igualmente, por la gran cantidad de factores como la culminación de la carrera durante situación presentada en la pandemia Covid-19 y todo el abanico de situaciones que influyen directamente de forma negativa.

Gráfica 7: Nivel de autoestima por género



Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

En la gráfica 7, se aprecia la distribución de la autoestima por género, de una muestra total de 16 universitarios donde la autoestima baja es representada por la cantidad de 9 mujeres y 2 varones, mientras que en autoestima media por 4 mujeres y un varón. Lo que nos indica que, separando la muestra, podemos observar que existe un porcentaje mayor entre las mujeres que presentan autoestima baja que en lo referente a la autoestima media.

La Asociación Americana de Psicología, menciona que si bien es cierto la autoestima se va ganando a medida que el individuo crece, presentando en los varones, por regla general, niveles más altos que las mujeres, lo que constituye una brecha en el género y más pronunciada en países occidentales, en dicho caso se puede mencionar que esta situación entre hombres y mujeres puede ser el resultado, aparentemente, de factores que van desde disposiciones biológicas

a la manera en que se socializan los niños, se espera que las niñas sean modestas y tranquilas y que los niños asuman riesgos, sean fuertes y controlen sus emociones.

No obstante, a esta situación se suman el papel de los medios de información, instituciones como las escuelas y las experiencias de vida a la hora de favorecer o restringir la capacidad de las mujeres para controlar sus vidas, tanto dentro como fuera del hogar.

De acuerdo a lo anterior, se puede decir que la brecha, puede ser más de índole socioeconómica y cultural que una cuestión de las mujeres.

4.4. Comprobación de hipótesis

Cuadro N° 1 Estadístico de prueba

	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”
Gl	2	2
Sig. asintótica	.000	.000
a. 0 casillas (0.0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 5.3.		
Chi-cuadrado	16.625 ^a	21.125 ^a

Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

Luego del análisis de los resultados, se logró realizar la correlación de las variables utilizando como ítem de la misma la variable independiente ansiedad, “Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”, utilizando la medida no paramétrica de chi cuadrado de Pearson, obteniendo la significancia asintótica de .000 para la variable dependiente autoestima, se utilizó el indicador, “Tengo una actitud positiva hacia mí mismo”, obteniendo la significancia asintótica de .000, demostrando que existe relación entre ambas variables.

Regla de decisión se acepta siempre y cuando el chi cuadrado de Pearson en su significancia asintótica se refleje menor a .05

De esta manera, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la ansiedad por COVID_19 tiene relación con la autoestima de los graduandos en los udelistas 2020.

CONCLUSIONES

De esta manera, se da por culminada la investigación que tiene como objetivo general, comparar la relación que hay entre la ansiedad generada por Covid-19 y la autoestima de los graduandos udelistas de Chiriquí en el año 2020.

- Para darle respuesta al primer objetivo específico, Medir niveles de ansiedad que existen entre los graduandos udelistas de Chiriquí, se utilizó un inventario donde la ansiedad, según la evaluación hecha a los 16 universitarios y después de cotejarla con la plantilla de la prueba que nos dice que las personas con puntaje menos de 30 puntos en ansiedad estado (AE) su ansiedad es baja, de 30 a 44 es media y de 45 en adelante es alta, lo que significa que en la gráfica a continuación, se puede observar que la cantidad de 12 Universitarios presentan ansiedad estado alta y 4 de ellos ansiedad estado media, demostrando un índice alto en los niveles de ansiedad entre los graduandos , (gráfica 6,p.49,50) .
- Para darle respuesta al segundo objetivo específico, Identificar el nivel de autoestima en los graduandos udelistas de Chiriquí, se utilizó una escala donde la autoestima fue medida y dio como resultado que el valor final evaluado dice que, un total de 11 de los graduandos presentan autoestima baja y finalmente 5 autoestima media, de modo que es la autoestima identificada como baja la que predomina en mayor número entre los graduandos (gráfica 3, p.52)
- Para dar respuesta a la hipótesis, se realizó mediante el SSPS-25 de Chi Cuadrado de Pearson con una significancia asintótica de .000 para el indicador, Tengo una actitud positiva hacia mí mismo correspondiente a la variable dependiente .000, para el indicador Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”, respectivamente de la variable independiente, lo que indica que la hipótesis de investigación se acepta, es decir, que la ansiedad por covid-19 está relacionada con la autoestima de los graduandos udelistas en Chiriquí en el año 2020. (cuadro1, p, 54).

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Limitaciones

- No tener el acceso presencial a la población de estudio para una labor más amplia, considerando que la observación juega un papel importante en toda investigación.
- Debido al confinamiento y las restricciones fue difícil la situación económica para suplir de manera efectiva los gastos durante la investigación.

Recomendaciones

- Practicar algún tipo de actividad física que pueda ser de ayuda para mejorar la condición mental, porque esta tarea relaja el cuerpo y ayuda a expulsar pensamientos negativos.
- Es conveniente, ahora más que nunca, que las personas tomen en cuenta lo importante que es asistir a terapia psicológica, para que de forma conjunta con el profesional, se pueda trabajar en poder obtener recomendaciones adecuadas para gozar de buena salud mental.

REFERENCIAS, BIBLIOGRAFÍAS E INFOGRAFÍA

- AulaFácil. (2020). **Síntomas Cognitivos**. Recuperado el 29 de septiembre, 2020, <https://www.aulafacil.com/cursos/psicologia/la-ansiedad/sintomas-cognitivos-l33592>
- AulaFácil. (2020). **Síntomas Conductuales**. Recuperado el 29 de septiembre, 2020 <https://www.aulafacil.com/cursos/psicologia/la-ansiedad/sintomas-conductuales-l33594>
- Batista De Miguel, A. (2019). **Características de personas con baja autoestima**. Recuperado el 06 de octubre 2020 <https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-de-personas-con-autoestima-baja-2319.html>
- CENAT. (2015). **Trastorno de Ansiedad**. Recuperado el 29 de septiembre, 2020 <http://cenatpsicologia.com/trastornos-y-problemas-de-ansiedad/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD). (2019). **Pandemia de 1918 (virus H1N1)**. Recuperado el 26 de septiembre, 2020 <https://espanol.cdc.gov/flu/pandemic-resources/1918-pandemic-h1n1.html>
- ClikiSalud. (2020). **Hipocondría ¿cómo afecta vivir preocupado por la salud?** Recuperado el 05 de octubre, 2020 <https://www.clikisalud.net/hipocondria-afecta-preocupado-salud/>
- Corbin, J. (2020). **Tipos de Trastornos de Ansiedad y sus características**. Recuperado el 29 de septiembre, 2020 <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-trastornos-de-ansiedad>
- De La Puente, T. (2020). **Preocupación excesiva**. Recuperado el 05 de octubre, 2020 <https://we-doctor.com/preocupacion-excesiva/#:~:text=La%20preocupaci%C3%B3n%20excesiva%20se%20caracteriza,se%20sentir%C3%ADa%20en%20esa%20situaci%C3%B3n.>

Elizondro, V. (2005). Estudio sobre la ansiedad. Psicología Científica.com.
Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

González, M. (2020). **Los cuatro tipos de autoestima: definición y características.** Recuperado el 06 de octubre 2020
<https://estilonext.com/psicologia/tipos-autoestima>

Klein, M. (1948). **Sobre la teoría de la ansiedad y la culpa *versión PDF*.**
desarrollos en psicoanálisis. Obtenido de <https://www.academia.edu>

ANEXOS 1 INVENTARIO

ANEXO 2 INVENTARIO

MDARE – R
INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

INSTRUCCIONES

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen en la página siguiente.

Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique *cómo se siente generalmente*.

No hay contestaciones buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada frase pero describa *cómo se siente generalmente*.

Pase a la siguiente página y responda según las instrucciones.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien.	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente.	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar.	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente.	1	2	3	4
26. Me siento desconsado.	1	2	3	4
27. Soy una persona tranquila, serena y sossegada.	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30. Soy feliz.	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo.	1	2	3	4
33. Me siento seguro.	1	2	3	4
34. Trato de evitar, enfrentar una crisis o dificultad.	1	2	3	4
35. Me siento melancólico.	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho.	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pesan por un momento y me molestan.	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	1	2	3	4
39. Soy una persona estable.	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre las manos me pongo tenso y alterado.	1	2	3	4

ANEXO 3
ESCALA

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un círculo la alternativa elegida.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D

Resultados de la Escala de Autoestima de Rosemberg

PRUEBA La escala de autoestima de Rosenberg es el instrumento psicológico más utilizado para medir la autoestima.

Calificación: hasta 25 puntos autoestima baja, 26-29 puntos autoestima media y 30-40 puntos autoestima alta.

Resultados de la prueba suministrada a 16 graduandos de la Universidad especializada de las Américas 2021.

(M) MASCULINO

(F) FEMENINO

1 graduando (F)	27pts	autoestima media.
2 graduando (F)	23pts	autoestima baja.
3 graduando (F)	24pts	autoestima baja.
4 graduando (F)	23Pts	autoestima baja.
5 graduando (F)	25Pts	autoestima baja.
6 graduando (F)	26pts	autoestima media.
7 graduando (F)	25pts	autoestima baja.
8 graduando (F)	23pts	autoestima baja.
9 graduando (F)	27pts	autoestima media.
10 graduando (F)	26pts	autoestima media.
11 graduando (F)	23pts	autoestima baja.
12 graduando (F)	23pts	autoestima baja.
13 graduando (F)	22pts	autoestima baja.
14 graduando (M)	26pts	autoestima media.
15 graduando (M)	18pts	autoestima baja.
16 graduando (M)	21pts	autoestima baja.

Resultados de Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, (IDARE).

Inventario que evalúa 2 dimensiones de la ansiedad.

Estado: cómo se encuentra la persona en el momento actual.

Rasgo: cómo se encuentra la persona la mayor parte del tiempo.

Resultados de la prueba aplicada a 16 graduandos de la Universidad Especializada de las Américas.

(AE) ansiedad como estado.

(AR) ansiedad como rasgo.

(M) MASCULINO

(F) FEMENINO.

MENOS DE 30 BAJA, MEDIO 30-44, MÁS DE 45 ALTO.

1 graduando (F) AE= 52 alto	AR=35 media
2 graduando (F) AE= 53 alto	AR=51 alto
3 graduando (F) AE=49 alto	AR=46 alto
4 graduando (F) AE=41 medio	AR=45 alto
5 graduando (F) AE=56 alto	AR=36 medio
6 graduando (F) AE=36medio	AR=33 medio
7 graduando (F) AE= 47 alto	AR= 25 bajo
8 graduando (F) AE=43 medio	AR=38medio
9 graduando (F) AE=37 medio	AR=34 medio
10 graduando (F) AE=45 alto	AR=35 medio
11 graduando (F) AE=43 medio	AR= 44 medio
12 graduando (F) AE=51alto	AR=44 medio

13 graduando (F) AE=51alto	AR =53 alto
14 graduando (M) AE=51 alto	AR= 40 medio
15 graduando (M) AE=52 alto	AR= 39 medio
16 graduando (M) AE=48 alto	AR= 40 medio

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°		Página
Cuadro 1	Estadístico de Prueba.....	51

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica N°		Página
Gráfica 1	Estudiantes graduandos de la Universidad Especializada de las Américas según rango de edad.....	43
Gráfica 2	Distribución de la muestra por género.....	44
Gráfica 3	Resultados en masa de la de la prueba de Ansiedad estado.....	45
Gráfica 4	Resultados en masa de la de la prueba de ansiedad rasgo.....	46
Gráfica 5	Distribución de la muestra por género de la prueba de ansiedad estado –rasgo (IDARE) de Spielberger.	47
Gráfica 6	Resultados en masa de la prueba aplicada escala de autoestima de Rosemberg.....	48
Gráfica 7	Nivel de autoestima por genero.....	50