



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 Licenciada en Psicología con
Énfasis en Psicología Educativa**

MODALIDAD

TESIS

Estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de
décimo semestre de psicología UDELAS

Presentado por:

Tejeira Rojas, Joceline Alleyna 4-795-1465

Asesor:

Profesora Essy Candanedo

Panamá, 2021

DEDICATORIA

A mis padres, por siempre apoyarme y guiarme en cada etapa y proceso de mi vida, por todo el sacrificio, esfuerzo y dedicación que han hecho para educarme y por su apoyo incondicional.

A mi hija, quien día tras día me brinda su incondicional amor y ha sido mi mayor motivación para culminar mis estudios.

(Joceline)

AGRADECIMIENTO

A Dios, por acompañarme en todo momento, por ser mi fortaleza y mi paz en situaciones difíciles, por brindarme tanto amor y una vida llena de bendiciones donde cada experiencia se ha convertido en un aprendizaje.

A mis amados padres Alex y Deyadira por ser mi soporte incondicional por su inigualable amor, dedicación y esmero en mi vida, y por haberme permitido tener una excelente educación con valores.

A mis amigas Yaliska y Karina, por ser de gran bendición en mi vida, por su incondicional apoyo y cariño en todo momento, igual al resto de mis compañeros por los cinco años que convivimos.

A la profesora Essy Candanedo por su paciencia y amplios conocimientos en las clases impartidas, por ayudarme poco a poco a desarrollar este trabajo de investigación que no sido fácil, pero si satisfactorio en cuanto a las investigaciones realizadas y los nuevos conocimientos adquiridos.

(Joceline)

RESUMEN

El trabajo de investigación que lleva por título estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología de UDELAS, tiene como objetivo general: analizar el estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología UDELAS y como objetivos específicos: evaluar los niveles de estrés psicológico que puedan presentar los estudiantes de último semestre de psicología e identificar las manifestaciones que se hacen presente en las medidas de higiene que practican los estudiantes de psicología último semestre.

La metodología utilizada en esta investigación tiene como enfoque cuantitativo y diseño no experimental, ya que no se manipularan las variables y se utilizó la recolección de datos para comprobar hipótesis, también es descriptivo correlacional y explicativo porque se busca describir particularidades, procesos asociados con las variables escogidas, la población estuvo compuesta por estudiantes de psicología, con una muestra de 15 sujetos que lo constituían estudiantes de décimo semestre de psicología. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario de encuesta con 10 ítems una encuesta y 13 ítems la otra encuesta.

Como resultado en la encuesta aplicada, se obtuvo que ambas variables el estrés psicológico con las medidas de higiene guardan relación, siendo mayoritariamente el uso del alcohol y estrés al realizar las medidas de higiene repetidamente.

Palabras claves: estrés psicológico, medidas de higiene, alcohol, psicología, síntoma, factores psicológicos.

ABSTRACT

The research work entitled psychological stress associated with hygiene measures in tenth semester students of UDELAS psychology, has the general objective: to analyze the psychological stress associated with hygiene measures in tenth semester students of UDELAS psychology and as objectives Specific: evaluate the levels of psychological stress that psychology students in the last semester may present and identify the manifestations that are present in the hygiene measures practiced by psychology students in the last semester.

The methodology used in this research has a quantitative approach and a non-experimental design, since the variables were not manipulated and data collection was used to test hypotheses, it is also descriptive, correlational, and explanatory because it seeks to describe particularities, processes associated with the variables Selected, the population was composed of psychology students, with a sample of 15 subjects that were made up of tenth semester psychology students. The data collection instrument was a survey questionnaire with 10 items one survey and 13 items the other survey.

As a result, in the applied survey, it was obtained that both variables psychological stress with hygiene measures are related, being mostly the use of alcohol and stress when performing hygiene measures repeatedly.

Keywords: psychological stress, hygiene measures, alcohol, psychology, symptom, psychological factors.

CONTENIDO GENERAL

	Página
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.1 Planteamiento del problema	10
1.1.1 Problema de investigación	12
1.2 Justificación	13
1.2 Hipótesis	14
1.4 Objetivos.....	14
1.4.1 Objetivo General	14
1.4.2 Objetivos Específicos.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1 Estrés psicológico.....	16
2.2 Tipos de estrés	17
2.3 Fases del estrés	18
2.4 Factores que pueden desencadenar la respuesta de estrés	19
2.5 Síntomas del estrés	20
2.6 Medidas de higiene.....	21
2.7 Protocolo de higiene	22
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO	26
3.1 Diseño de investigación.....	26
3.2 Población o universo	26
3.3 Variables.....	27
3.4 Instrumentos y/o técnicas de recolección de datos y/o materiales y/o equipos y/o insumos y/o infraestructura que se va a realizar	28
3.5 Procedimiento.....	30

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	33
4.1 Datos generales.....	33
4.2 Niveles de estrés psicológico que presentaron los estudiantes de último semestre de psicología	35
4.3 Identificar las manifestaciones relacionadas con las medidas de higiene que practican los estudiantes de psicología último semestre.	46
4.4 Comprobación de hipótesis	60
CONCLUSIONES.....	61
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA.....	63
ANEXOS	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

El estrés psicológico puede presentarse mediante situaciones en las que las personas sientan preocupación, temor, otros, donde la salud mental, física y emocional se verá afectada. Actualmente, las medidas de higiene implementadas por la OMS debido a la COVID se han tenido que practicar con mayor frecuencia causando en las personas preocupación por tener todo limpio, afectado de una u otra manera la salud mental de las personas.

Para desarrollar el trabajo de investigación, se estructuraron los siguientes capítulos:

El primer capítulo abarca los aspectos generales de la investigación donde se desarrolla el planeamiento del problema como los antecedentes y la situación actual los cuales consisten en estudios de diferentes autores, la justificación donde se explica la importancia de la investigación. También, se incluye el objetivo general, los objetivos específicos y las hipótesis.

En el segundo capítulo, se encuentra conformado el marco teórico donde se presentan diferentes estudios y opiniones de distintos autores, lo cual dan respuesta a las dos variables de la investigación planteadas.

El tercer capítulo, se denomina el marco metodológico en el cual se presenta el diseño de investigación, tipo de estudio, población y universo, y el tipo de muestra de la investigación.

Como cuarto capítulo se presenta el análisis y discusión de datos, el cual consiste en los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas, que fueron explicadas mediante cuadros y gráficas.

Como parte final se establecen las conclusiones, recomendaciones y limitaciones. Se espera que este trabajo sirva de aporte para personas interesadas en este tema de psicología.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

- Antecedentes teóricos

El problema se centra en el estrés que presentan los estudiantes de décimo semestre de psicología, asociado a las medidas de higiene, ya que actualmente el estrés ha sido un detonante debido a la actual situación de la pandemia covid-19 afectando aún más el diario vivir de las personas.

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (García, Zea 2011).

Víctor Vidal, califica el estrés como "el mayor problema para la salud pública" y asegura que es mejor prevenir antes que recetar que entre el 70% y el 80% de las afecciones presenta un vínculo directo con el estrés y las que no las presentan se empeoran por el mismo (Macedo 2018).

La percepción y costumbre de la ciudad española en torno al estrés indican las cifras totales que nueve de cada diez personas, de entre 18 y 65 años, ha presentado estrés en el último año y cuatro de cada diez ósea el 42% lo han soportado de forma usual, si se cambia el porcentaje a números se indica que más de 12 millones de españoles han tenido la percepción de estar estresados. (Ballesteros, 2017).

Según un estudio realizado por (Prado, 2017), el estrés es un padecimiento mental que más presentan los panameños. Conforme cuentas de la psiquiatra Juana Herrera entre el 5% y 10% de la población a nivel nacional, sufre de estrés.

Las personas con un elevado nivel de estrés presentan un 27% aumentando el riesgo de padecer una afección del corazón. Esto indica que el estrés es una causa de peligro para examinar, y es considerable anticipar atención ya que, puede perjudicar la salud si se aloja en nuestro diario vivir. (Ingrassia, 2017).

La UNICEF, ha demostrado que, con el aseo de manos frecuente, se logra disminuir casi en un 23% la contaminación de molestias respiratorias, como la pulmonía, que puede ocasionar el fallecimiento en niños menores de cinco años. Los expertos igualmente resaltan la consideración de la limpieza en las comidas, lavando con agua saludable y detergentes típicos para alimentos como las frutas y verduras, ya que se pueden precaver afecciones como el Síndrome urémico hemolítico (SUH) entre otros. (Dibosch. 2018).

El estrés se implanta a modo primordial según el estudio Chile Saludable, el escrito reveló que el porcentaje de chilenos estresados incrementó de un 22% a un 42% entre 2012 en el momento que empezó la evaluación y 2016, ósea, la cantidad de individuos afectados se doblaron en cuatro años (Pérez, 2018).

- Situación actual

La COVID-19 es una situación que a nivel mundial ha traído consecuencias psicológicas en las personas, dentro de lo que son las medidas de higiene, en los adultos jóvenes puede causarle estrés, preocupación y temor a contagiarse.

Según estudios realizados por (Huarcaya, 2020), demuestran que en 52,730 individuos en el período inicial de la pandemia se manifestó que el 35% de los partícipes percibieron estrés psicológico, con altos aumentos en las damas.

Según un estudio realizado por (Matus, Matus, Florez, Stanziola, Araguás, López, Guerra, 2020) 3.08% de los caballeros se han sentido más nerviosos y estresados por la actual circunstancia de la COVID-19, y las damas con un porcentaje de 2.71%.

El nivel de estrés promedio informado para adultos estadounidenses relacionado con la pandemia de coronavirus es 5.9%, cuando se les pidió que calificaran su estrés nivel en general, el estrés promedio reportado para los adultos

estadounidenses es de 5.4%. Esto es significativamente más alto que el nivel de estrés promedio informado en el Stress in America™ de 2019 encuesta, que fue 4.9%, y marca el primer aumento significativo en el estrés promedio informado desde que comenzó la encuesta en 2007. (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2020).

Las investigaciones referentes al estrés admiten abreviar las primordiales variables comprometidas en el impacto psicológico, y posteriormente se mencionarán: el temor al contagio por virus y afecciones, la expresión de sensaciones como la desengaño y cansancio, no tener el dominio para cubrir las obligaciones esenciales y no disponer de avisos y patrones de intervenciones transparentes la asistencia de dudas sobre la salud mental ocasionando problemas económicos (Balluerka, et al. 2020).

Actualmente, el estrés psicológico ha tenido un gran impacto en la sociedad por la pandemia de la covid-19 afectando el diario vivir de las personas y la salud mental. Otro factor de la pandemia son las medidas de higiene y la adaptación de estas, ya que se tienen que realizar con más frecuencia para obviar la dispersión del actual virus covid-19.

El informe de la ONU recalca que el estrés se encuentra vinculado con el temor a ser contagiado o que la afección, que dejó casi 300.000 fallecidos en el planeta tierra desde su descubrimiento en China a fin de 2019. Además, otras investigaciones, resaltan que el estrés mental en la dificultad logra el 60% en Irán y el 45% en Estados Unidos (France 24, 2020).

1.1.1 Problema de investigación

Debido a la actual pandemia por coronavirus y el impacto que ha ocasionado psicológicamente por las medidas de higiene realizadas constantemente y el estrés psicológico en los estudiantes, surge la siguiente pregunta:

- Pregunta general

¿Qué asociación hay entre el estrés psicológico y las medidas de higiene en estudiantes de último semestre de psicología UDELAS?

- Sub problema

¿Cuáles son las medidas de higiene que practican los estudiantes de psicología último semestre?

¿Cuáles son los niveles de estrés en las medidas de higiene que practican los estudiantes de último semestre de psicología?

1.2 Justificación

La investigación está basada en la importancia de los factores psicológicos que ha ocasionado la pandemia de la COVID. Anteriormente, existían ya los factores como el estrés psicológico y las medidas de higiene, pero ahora se ha intensificado más sus niveles, ya que nadie estaba preparado para una pandemia mundial. Por lo tanto, es importante que se evalúe qué tan estresados psicológicamente se encuentran los estudiantes y cuáles medidas de higiene realizan con mayor frecuencia.

Esta investigación es esencial para la toma de decisiones en los estudiantes universitarios al momento de establecer el punto en el cual deben aplicar la higiene, que magnitud pueden desarrollar si conllevan un mal control en la aplicación excesiva del uso de la higiene en los alimentos, artículos de uso personal y consigo mismo.

Es importante que se evalúe el nivel de estrés en los estudiantes de último semestre de psicología para tener en cuenta que tan estresados por las medidas de higiene han estado los estudiantes, ya que los síntomas del estrés en estos caso como el confinamiento, medidas de higiene etc., pueden ser dolor de cabeza, fatiga, pérdida de sueño entre otros afectando la salud mental de las personas y

es importante saber el nivel de estrés para así tener un tratamiento adecuado ante los estresores que pueden vivenciar.

1.2 Hipótesis

A continuación, se plantean las siguientes hipótesis

Hi: Estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología UDELAS.

Ho: Estrés psicológico no asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología UDELAS.

1.4 Objetivos

La investigación está orientada a los siguientes objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Analizar el estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología UDELAS.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar los niveles de estrés psicológico que puedan presentar los estudiantes de último semestre de psicología.
- Identificar las manifestaciones que se hacen presente en las medidas de higiene que practican los estudiantes de psicología último semestre.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés psicológico

El estrés psicológico es el acontecimiento ante una situación que puede percibir una persona, ya sea amenazante o que no pueda tener el control de la situación, los frecuentes cambios en el diario vivir son los que más afectan el bienestar de las personas, esas respuestas son naturales del organismo y todos en algún momento han presenciado una situación que les provoque estrés, todas las personas en algún momento de sus vidas han presentado estrés.

No obstante, la pandemia de la COVID ha traído consigo muchos factores psicológicos afectando las actividades cotidianas de las personas, siendo el estrés uno de los más frecuentes por las distintas causas estresoras como lo son el distanciamiento social, el confinamiento, las medidas de higiene y todas las situaciones que la personas puedan presenciar cómo amenazantes.

Hans Selye optó por: utilizar un término inglés: stress, proveniente de la física y de la mecánica, para determinar la respuesta corporal inespecífica del organismo para afrontar los requerimientos ambientales que desafían su estabilidad. Es decir, un individuo ante una agresión sufría “tensiones”, entendidas como respuestas fisiológicas del organismo, y a éstas las denominó estrés. (Franco, 2015, p.14)

Para diferentes autores el estrés es “un fenómeno inherente al ser humano; dada la exposición a los diferentes elementos que le rodean, el cuerpo obtiene una respuesta natural y automática ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes”. (Gálvez, Martínez, Martínez, 2015, p.51).

Los actos que se realizan en el diario vivir pueden provocar en las personas emociones agradables o de rigidez y son justamente las tensiones en alguna situación, que resultan ser estresores, las que demandan un poco de adaptación para así lidiar con las consecuencias, además una situación significativa para la persona puede percibirla como demandante y presentar estrés.

Según Lazarus y Folkman, el estrés se obtiene en el momento que una circunstancia estimada por el sujeto como importante, se observa una inestabilidad en medio de las propias demandas de disposición y los procesos libres para hacerle frente, mostrando éstos como deficientes (Ortega, Salanova, s.f., p.286).

Con respecto a las diferentes manifestaciones del estrés en la vida cotidiana de las personas, se puede presentar un rendimiento poco inusual en las funciones que tenga que realizar, ya que el mismo les impide hacer algo de manera correcta y más cuando la persona no sabe en si como controlar alguna situación que le provoque estrés, no necesariamente todos los individuos deben reaccionar de la misma manera ante un estresor.

2.2 Tipos de estrés

Los diferentes tipos de estrés se manifestarán dependiendo de la situación que experimente la persona con acontecimientos que le provoquen algún síntoma de estrés. Es importante tener en cuenta que hay diversos tipos de estrés como estrés agudo, estrés agudo episódico y el estrés crónico, pero en esta investigación solo se basará en el estrés psicológico.

Cuando la persona puede terminar una tarea o algún trabajo puede presentar satisfacción a esto se le llama estrés positivo o eustrés, porque tener estrés es necesario y adaptativo, ya cuando este se extiende más de lo ideal se puede ver afectado el desempeño en las actividades de las personas al no estar concentradas o tener muchas cosas por hacer y no organizarse correctamente a esto se le llama distrés o estrés negativo.

En algunas personas el estrés puede causar síntomas fisiológicos si no saben cómo manejar la situación que le cause estrés, es importante resaltar que con un buen control de la situación al finalizar el trabajo o la tarea que causa estrés se sentirán aliviados y relajados, si los síntomas del estrés persisten o son más

frecuente es importante que las personas se evalúen con un profesional para que este lo oriente y se pueda tomar las medidas necesarias para que no se vuelva patológico.

2.3 Fases del estrés

Según Hans el estrés atraviesa diferentes fases, dando respuestas de acuerdo con la intensidad de estas, siendo esas fases las siguientes.

- Fase de alarma comienza cuando la persona se enfrenta cuando atraviesa por situaciones que no puede afrontar.
- Fase de resistencia, surge cuando las personas no pueden dormir, presentan fatiga, cansancio esto se debe a que toleran menos las frustraciones e irritabilidad.
- Fase de agotamiento se da debido a los sentimientos de indiferencia, se sienten deprimidos, pueden presentar enfermedades psicosomáticas y adicciones a sustancias.

Debido a la pandemia por la COVID las personas han tenido diferentes escenas estresantes como el adaptarse a estar en aislamiento, realizar frecuentemente las medidas de higiene, el distanciamiento social, etc., provocando en las personas diferentes reacciones estresantes ante estas situaciones ya que también se trabaja con más presión y estrés.

Actualmente, muchas personas han presentado estas fases del estrés puesto que no se estaba acostumbrado al aislamiento, y las personas no sabían cómo afrontar esa situación que es la fase de alarma, posteriormente la persona tendrá problemas al dormir, fatiga, mucho cansancio, irritabilidad, etc., indicando que se encuentra en la fase de resistencia y por último la persona puede presentar adicciones, se sienten deprimidos, entre otros, lo que sería el agotamiento.

Para una situación como la que se está viviendo es muy importante la ayuda de un profesional idóneo en la salud mental.

2.4 Factores que pueden desencadenar la respuesta de estrés

Son muchos los factores que producen respuestas estresantes causando que las personas que los presenten no puedan realizar las funciones del día a día como debería ser, tranquilos, organizados y responsables, incrementando el pensamiento que le provoca estrés, pero al finalizar la tarea se sentirán satisfechos de haber culminado.

En general, existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

Dentro de los mismos, se encuentran los estímulos externos estos se pueden presentar mediante dificultades económicas, parientes, mucha ocupación laboral, miedo, perder un familiar, realizar un traslado, etc. Y los estímulos internos estos pertenecen al dominio psicofísico de las personas, como, por ejemplo, una dolencia intensa, una afección, sentimientos de dependencia, preocupación sociológicos, entre otros. (Regueiro, s.f., p.11)

Sin embargo, actualmente los factores han influido mucho en la vida cotidiana de las personas debido a la nueva normalidad por la COVID teniendo en cuenta los siguientes factores que podrían ser estresantes como:

- El fallecimiento de un ser querido por COVID.
- Desempleo.
- Inconvenientes económicos para sufragar gastos.
- Dificultades entre miembros del núcleo familiar, entre otros.

Además de esos factores por COVID, se considera que las medidas de higiene puede ser otro factor que provoque estrés, ya que con más frecuencia se debe lavar las manos, desinfectar y mantener todos los lugares limpios para prevenir los contagios, aunque ya las medidas de higiene existían mucho antes de la pandemia por la COVID, ahora se practican con más frecuencia causando en las personas situaciones estresantes pues se debe mantener todo limpio.

2.5 Síntomas del estrés

El individuo responde de acuerdo con alguna situación estresante que este presentando, los síntomas varían dependiendo la persona y la situación estresante pueden presentar síntomas tanto emocionales, físico como psicológicos.

Según los síntomas de estrés que demuestran que el cuerpo no se encuentra operando el estrés adecuadamente. Selye los distribuyó en tres clases como:

Síntomas de comportamiento y emocionales: estos se basan en la incertidumbre, intranquilidad, enojo y rivalidad, irritabilidad, negación, miedo, timidez, criticarse uno mismo y a los demás, tragar muy rápido, etc. Síntomas intelectuales: se debe a la falta de interés a los detalles, carencia de poder concentrarse, descuido, desasosiego, disminución de la imaginación, entre otros. Y los síntomas físicos: estos ocurren cuando se presenta la resequedad en la boca, cambio de la amplitud motora, indigestión o astricción, fatiga, malestar estomacal, etc. (Camargo, 2010),

Es importante resaltar que cada persona presentará síntomas diferentes, ya que cada persona actúa diferente ante una situación, lo que para unos puede ser algo estresante, para otros no.

También, es importante saber que no en todas las situaciones en las que las personas presenten estrés presentarán todos los síntomas ya que eso varía dependiendo de la situación que este atravesando la persona.

Actualmente, muchas personas a nivel mundial han presentado aún más los síntomas de estrés, debido al aislamiento por el covid-19 y las frecuentes medidas de higiene que se realizan, por el cambio radical en el estilo de vida pues no se estaba acostumbrado a estar en aislamiento por tanto tiempo, es decir en algún momento de la pandemia han presentado uno que otro síntoma del estrés psicológico.

2.6 Medidas de higiene

Las medidas de higiene son importantes para la salud; en todo momento se debe mantener una higiene adecuada para no enfermarse, actualmente las medidas de higiene se practican con más frecuencia por el covid-19, la Organización Mundial de la Salud así lo ha manifestado para evitar que más personas se contagien del coronavirus. La higiene existe desde hace muchos años, basándose en la práctica constante de la limpieza, también considerada una necesidad básica de las culturas.

La higiene es considerada una necesidad básica teñida de componentes culturales (culturas de la higiene), ya que se ha demostrado que más allá del significado que cada grupo social puede haberle dado en una cultura concreta, la higiene individual y colectiva han demostrado prácticas civilizatorias y de socialización, siendo interiorizadas y aceptadas como una ventaja para la población. (Castresana, 2020, p.47)

Las diferentes medidas de higiene han ocasionado que muchas personas, presenten más estrés, debido a las normas que son establecidas para evitar el contagio y así, incentiva a la población a fortalecer sus hábitos de higiene, haciendo limpiezas de manera constante, los universitarios siendo ya adultos con más responsabilidades se considera que han implementado más las medidas de higiene ya que son conscientes del riesgo que pueden atravesar si no se realizan las medidas de higiene.

David afirma que “la limpieza es la base de la higiene, porque que consiste en alejar de nosotros toda suciedad y, por ello, todo microbio”. (Moreno, Gómez, Hernández, 2016).

Es importante mantener una limpieza adecuada en este tiempo debido al COVID, ya que es una enfermedad respiratoria y se contagia muy rápido a través de las gotículas de saliva, por lo que se debe usar mascarillas al momento de salir de casa, para evitar contagiarse.

Dentro de lo que son las medidas de higiene se han establecidos ciertas recomendaciones para que las personas al momento de salir al trabajo o hacer compras tomen sus debidas precauciones.

2.7 Protocolo de higiene

Para evitar los contagios de la COVID-19, la Organización Mundial de la Salud, ha implementado el siguiente protocolo para que la población en general lo ponga en práctica y evitar el contagio del coronavirus:

Lavarse las manos con repetidamente con un detergente de manos a base de alcohol o con agua y jabón, ya que elimina el virus si este se encuentra en sus manos.

Es importante acoger medidas de limpieza pectoral, al momento de estornudar, se debe tapar la boca y la nariz con el codo arqueado o con una toallita; y posterior tirarla rápidamente y enjuagarse las manos con detergente y alcohol. También, se deber practicar el alojamiento entre las personas y conservar al menos 1 metro de alojamiento entre los demás individuos, porque cuando un individuo con una afección torácica, como la COVID-19, habla o estornuda, arroja diminutas gotitas de saliva que podrían contener el virus. Y se recomienda evitar palparse los ojos, la nariz y la boca ya que las manos tantean demasiadas áreas que pueden estar contagiadas con el virus. (OMS, 2020).

De León resaltó la importancia de que la ciudadanía hagan uso adecuado de las mascarillas, y por ello la importancia de la higiene de manos, ya que en las misma pueden haber bacterias, microbios y virus en este caso la COVID-19 por ello si una persona infectada tocó e infecto algún producto la otra podría contagiarse sino se lava las manos como se ha indicado, además del uso correcto de los guantes, cuando se usen, también recordó que la higiene de manos realizada en forma correcta es la acción individual más importante en la prevención de infecciones relacionadas a la atención en salud. Esta puede efectuarse de la siguiente

manera: lavado con agua y jabón o utilizar una solución a base de alcohol. (Sánchez, 2020)

Actualmente, las medidas de higiene, como ya se ha mencionado, son más practicadas ahora, aunque existían desde hace mucho. Mantener una higiene adecuada es sumamente importante para que no se contagie del coronavirus.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las gotículas de saliva quedan en el aire un determinado tiempo si las personas no utilizan correctamente el cubre bocas, al igual que tocar algún objeto en el supermercado o en otro lugar y no lo compre esto permite que muchas personas no solo realicen las medidas que ha interpuesto la OMS, sino que en casa mantengan un protocolo de higiene si la persona sale a trabajar o al súper, como:

- Lavar las suelas de los zapatos al entrar a casa.
- Desinfectar y lavar los artículos comprados en el súper o almacén.
- Bañarse de pies a cabeza.
- Tirarle alcohol a prendas que cargue la persona.
- Utilizar mascarilla si llega alguna visita.
- Uso frecuente del alcohol al dinero, a las manos y al producto comprado cuando se pide un domicilio.

Siendo ese ritual un poco estresante para las personas, cada uno es responsable de mantener su salud física fuera del foco de contagio, por ende, las medidas de prevención e higiene puede garantizar que, cumpliendo con dichas medidas, los niveles de contagios disminuyan evitando la propagación del virus.

El presidente de España Pedro Sánchez asegura que se está ante una emergencia sanitaria sin precedentes. Y se debe implementar medidas, con responsabilidad y disciplina, para lograr frenar el nuevo coronavirus lo antes posible. Cada ciudadano y ciudadana debe cuidarse para cuidar así de los demás. (Piqueras, 2020, par.5)

La implementación de las medidas de higiene a nivel mundial como asegura Pedro Sánchez presidente de España debe realizarse con responsabilidad pues cada persona es responsable de su higiene y de cuidar a su familia, es muy importante que se realicen de manera adecuada y correcta para así evitar el coronavirus.

En Panamá, se han implementado protocolos de higiene por la reapertura gradual de algunos comercios, como el de tomar la temperatura al ingresar a un local, la utilización de los pediluvios y el uso constante del alcohol, las mascarillas y pantallas faciales. Con prácticamente los rituales que se realizan las personas han presentado síntomas de estrés y han pasado en algún momento por alguna de las fases del estrés psicológico.

Dentro de las medidas de higiene implementadas es necesario que se realicen de manera adecuada y con responsabilidad para que así se eviten problemas de salud mental como lo es el estrés psicológico, que la mayoría de las veces actúa de manera silenciosa provocando en las personas síntomas físicos y emocionales, debido a los factores como ya anteriormente se han mencionado.

CAPÍTULO III

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de investigación

El diseño utilizado para esta investigación fue no experimental transversal, esto porque las variables fueron observadas sin ser manipuladas y transversal porque la recolección de datos se hizo en un solo momento.

- Tipo de estudio

El estudio tiene como enfoque cuantitativo, porque utiliza datos que permiten comprobar las hipótesis, también es descriptivo correlacional porque se van a describir particularidades, características y procesos de las variables, tomadas en cuenta para este estudio. En el caso correlacional se medirá el grado de las dos variables y su significancia y también se va a ofrecer una explicación a su comportamiento por esta razón es explicativo.

Los estudios exploratorios se emplean en el momento que el propósito radica en investigar un asunto escaso artificioso o nuevo. Correlacional porque se afilian las variables determinando una secuencia pronosticada para una asociación o población. (Hernández Sampieri, 2014., pp.91, 93).

3.2 Población o universo

La población está constituida por 15 estudiantes de décimo semestre de la escuela de psicología, teniendo en cuenta tanto a mujeres como a hombres, los cuales estudian en la Universidad Especializada de las Américas.

- Sujetos o muestras

Se utilizó como sujeto a los 15 estudiantes de décimo semestre de la escuela de psicología, no se hizo muestreo, ya que los sujeto representan el total de la población. No se tomó en cuenta las otras carreras ni tampoco estudiantes de la

carrera psicología, solamente el grupo de psicología décimo semestre que está compuesto por 15 estudiantes, entre ellos 12 mujeres y 3 hombres.

- Tipo de muestra estadística

Por ser la población relativamente pequeña no se hizo muestreo, sino que se tomó en cuenta toda la población es decir los 15 estudiantes de la carrera de psicología de décimo semestre.

3.3 Variables

- (VI): Medidas de higiene
- (VD): Estrés psicológico

- Definición conceptual de la variable independiente

Las medidas de higiene son el grupo de entendimiento y métodos que se adapta las personas para la inspección de las circunstancias que actúan o pueden practicar secuelas nocivas sobre la salud. (Rivera, 2013).

- Definición conceptual de la variable dependiente

El estrés es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo, generan afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia. (Espinoza, Pernas, González, sf, p.700)

- Definición operacional de la variable independiente

La variable independiente se ha definido operacionalmente desglosando la misma en una sola dimensión denominada manifestaciones de las medidas de higiene, estas manifestaciones a su vez han permitido el desglose de la misma, la cual permitió extraer indicadores tales como: frecuencia de lavado de manos con agua y jabón, desinfección de los productos comprados en el supermercado, uso de mascarillas, práctica del distanciamiento social, desinfección de zapatos y prendas de vestir, limpieza constante de áreas comunes, frecuencia del uso del alcohol, desinfección de los artículos electrónicos, uso de guantes, uso de

detergentes y blanqueador, que dieron lugar a 10 indicadores, contenidos en un cuestionario de encuesta de la pregunta número 1 a la pregunta número 10

- Definición operacional de la variable dependiente

La variable dependiente estrés psicológico se ha definido operacionalmente utilizando como dimensión niveles de estrés psicológico, que permitió extraer 3 indicadores tales como: sentimiento de estrés, al realizar las medidas de higiene, manifestaciones del estrés al no realizar las medidas de higiene y síntomas, contenido en un cuestionario de encuesta de la pregunta 11 a la pregunta 13.

También, está operacionalización de la variable permite extraer 10 indicadores contenidos en otro instrumento denominado escala de estrés percibido, estos indicadores son los siguientes: afectación por algo inesperado, incapaz de controlar las cosas importantes, sentimiento de nerviosismo, capacidad para manejar los problemas personales, sentimiento de que las cosas no van bien, el no poder afrontar las cosas que tenía que hacer, controlar las dificultades de su vida, sentimiento de tener todo bajo control, enfado por que las cosas no ocurren y dificultades acumuladas.

3.4 Instrumentos y/o técnicas de recolección de datos y/o materiales y/o equipos y/o insumos y/o infraestructura que se va a realizar

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos para esta investigación fueron la escala de estrés percibido con 10 ítems y para las medidas de higiene un cuestionario de encuesta que contenían 13 ítems.

- Confiabilidad del instrumento

Cuadro N°1 Análisis de la confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	15	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	15	100.0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.783	13

Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

Realizada la prueba piloto para comprobar la confiabilidad del instrumento a través del Alfa de Cronbach se obtuvo el resultado de .783, el mismo hace constar que es confiable.

Regla de decisión: Todo instrumento es confiable siempre y cuando el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach sea mayor a .7

- Validez del instrumento

Cuadro N°2 Análisis de la validez del constructo del instrumento de recolección de datos

Componente	Varianza total explicada								
	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4.114	31.643	31.643	4.114	31.643	31.643	3.241	24.930	24.930
2	2.625	20.192	51.835	2.625	20.192	51.835	2.605	20.042	44.972
3	1.367	10.514	62.349	1.367	10.514	62.349	1.652	12.711	57.683
4	1.280	9.848	72.197	1.280	9.848	72.197	1.537	11.819	69.502
5	1.108	8.520	80.717	1.108	8.520	80.717	1.458	11.214	80.717
6	.802	6.170	86.886						
7	.565	4.349	91.236						
8	.442	3.398	94.634						
9	.290	2.230	96.864						
10	.212	1.630	98.494						
11	.146	1.119	99.613						
12	.049	.378	99.991						
13	.001	.009	100.000						

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Fuente: Datos recolectados con el instrumento aplicado, 2020

Utilizando el análisis factorial a través de la varianza total explicada se comprobó que el instrumento es válido en su constructo ya que dio un porcentaje acumulado de 80.717

3.5 Procedimiento

Para la realización de esta investigación se llevaron a cabo las siguientes fases:

Fase 1, se hizo un estudio de viabilidad, se analizó la factibilidad de realizar esta investigación en el escenario escogido que fue en la Universidad Especializada de las Américas, se hizo la elección del tema a investigar y se delimitó el tema y se sometió a escrutinio de los especialistas para comprobar su viabilidad.

Fase 2, se hace la indagación de los antecedentes teóricos para comprobar la existencia de teorías que sustentaran la investigación en sus antecedentes, se hace una profunda revisión teórica, se plantea el problema, se realiza la pregunta y se establece la situación actual del problema indagado

Fase 3, planteado el problema con los antecedentes, la situación actual y las preguntas de investigación se hace un análisis crítico para hacer la justificación del documento, resaltando la conveniencia, la relevancia, implicaciones prácticas y el valor teórico que tenía este documento, también en esta fase se levanta la hipótesis y se redactan los objetivos que le dan una orientación a la investigación que se deseaba realizar.

Fase 4, nuevamente se hace una profunda revisión bibliográfica donde se pueden observar los diversos estudios provenientes de autores donde expresan sus puntos de vista, sus opiniones y sus afirmaciones con respecto a las variables, las dimensiones y los indicadores escogidos, se hace una profunda revisión y se elabora el marco teórico.

Fase 5, también se hace un diseño metodológico acorde con el planeamiento del problema, se explica el diseño, se detalla el tipo de estudio, se consiguen los permisos correspondientes para que la población escogida pueda ser consultada previo consentimiento y voluntad de estos y se definen las variables y se levantan los instrumentos de recolección de datos, dándole la confiabilidad y la validez.

Por último, se aplicaron los instrumentos, se recolectan los datos, se tabulan, se expresan los resultados obtenidos y posteriormente se concluye y se redactan las recomendaciones y limitaciones de los resultados obtenidos y finalmente se termina el documento se entrega para que luego se realicen las revisiones de español y metodológica y se envía para que se fije fecha de sustentación.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Datos generales

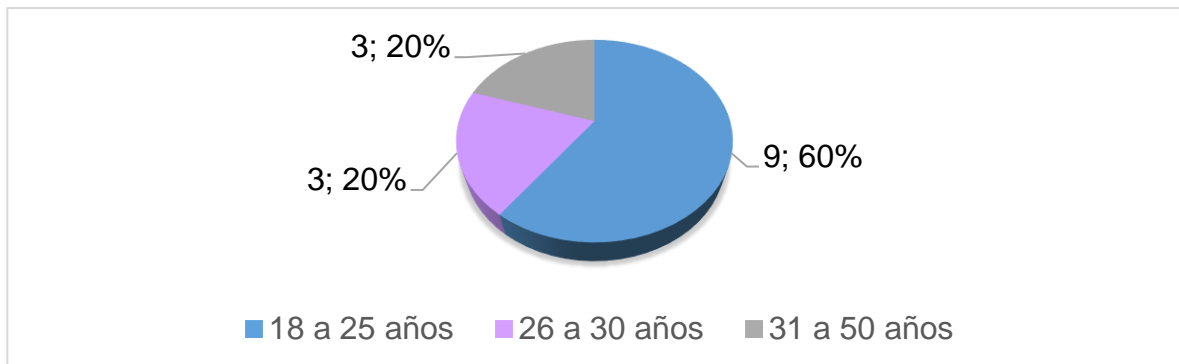
A continuación, se explicará de manera detallada los datos generales como sexo y edad de los participantes en las encuestas realizadas.

Cuadro N°3: Distribución porcentual de las edades brindadas por los estudiantes de psicología décimo semestre.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 25 años	9	60
26 a 30 años	3	20
31 a 50 años	3	20
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de las encuestas aplicadas, ,2020.

Gráfica N°1. Distribución porcentual de las edades brindadas por los estudiantes de psicología décimo semestre.



Fuente: Cuadro N°3, ,2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo que el 20% de los participantes que equivale a 3 se encuentran en el rango de edad de 26 a 30 año; por su parte 3 personas equivalente al 20% se encuentran en edades comprendidas de 31 a 50 años y el 60% siendo 9 personas se encuentran en edades de 18 a 25 años.

Según los estudiantes encuestados, se pudo mostrar que la mayoría de los estudiantes se encuentran en edades de 18 a 25 años.

Cuadro N°4. Encuesta según el sexo de los estudiantes

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	12	80
Hombres	3	20
Total	15	100

Fuente: Datos de recolectados de las encuestas aplicadas, 2020.

Gráfica N°2. Distribución porcentual según sexo de los estudiantes de psicología décimo semestre encuestados.



Fuente: Cuadro N°4, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se indica que 3 estudiantes equivalentes al 20% son hombres y 12 estudiantes equivalentes al 80% son mujeres.

Los resultados muestran que la mayor cantidad de encuestados, o sea un 80% son del género femenino.

4.2 Niveles de estrés psicológico que presentaron los estudiantes de último semestre de psicología

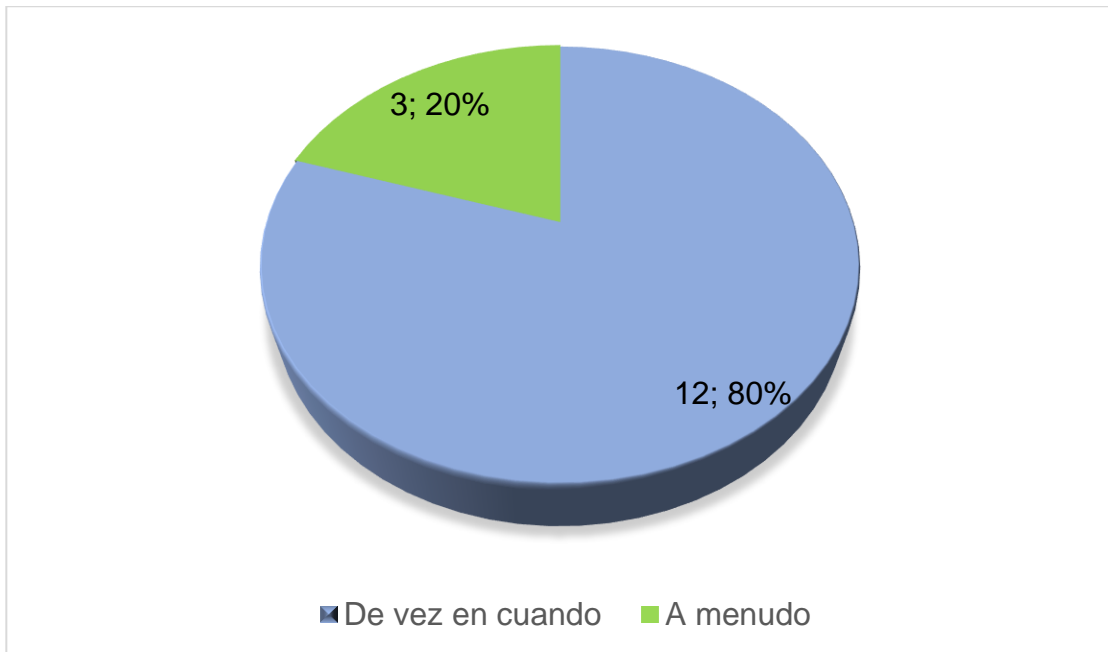
Para dar respuesta al primer objetivo específico, que se presenta en el capítulo I, se mostrarán los resultados obtenidos según las opiniones de los estudiantes de psicología décimo semestre que fueron encuestados. Al objetivo solo, se le dará respuesta con la encuesta aplicada, para conocer los resultados se usaron los siguientes indicadores.

Cuadro N°5. Opinión de los encuestados con respecto a con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
De vez en cuando	12	80
A menudo	3	20
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°3. Distribución porcentual de las opiniones de los estudiantes encuestados con respecto a con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente.



Fuente: Cuadro N°5, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 3 estudiantes equivalente al 20% respondieron a menudo y 12 estudiantes que representan al 80% respondieron de vez en cuando.

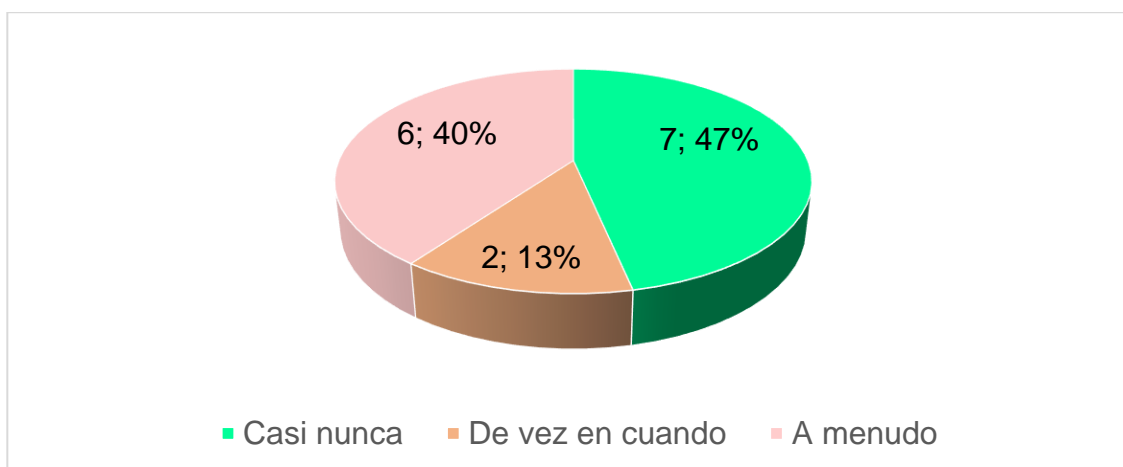
Con las opiniones dadas en la encuesta, se pudo determinar que la mayoría de los estudiantes es decir nueve (9) de ellos se han sentido afectado de vez en cuando por algo ocurrido inesperadamente.

Cuadro N°6. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	7	47
De vez en cuando	2	13
A menudo	6	40
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°4. Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida



Fuente: Cuadro N°6, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 2 estudiantes equivalente al 13% respondieron de vez en cuando, 6 estudiantes o sea el 40% respondieron a menudo y 7 estudiantes que representan al 47% respondieron casi nunca.

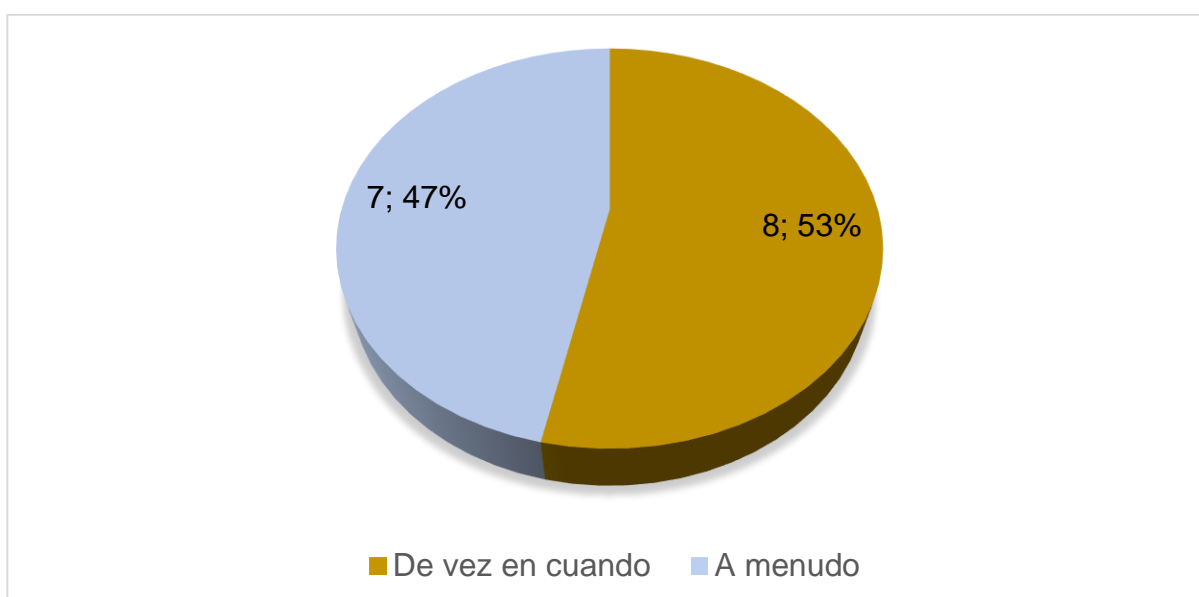
Con las opiniones dadas de la encuesta, se muestra que la mayoría de los estudiantes es decir 7 de ellos casi nunca se han sentido incapaz de controlar las cosas importantes en sus vidas, dentro de las opiniones en la encuesta también se muestra un porcentaje del 40% es decir, 6 estudiantes, que a menudo se sienten incapaz de controlar las cosas importantes en sus vidas.

Cuadro N°7. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
De vez en cuando	8	53
A menudo	7	47
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°5. Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado



Fuente: Cuadro N°7, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 7 estudiantes equivalente al 47% respondieron a menudo y 8 estudiantes equivalente al 53% respondieron de vez en cuando.

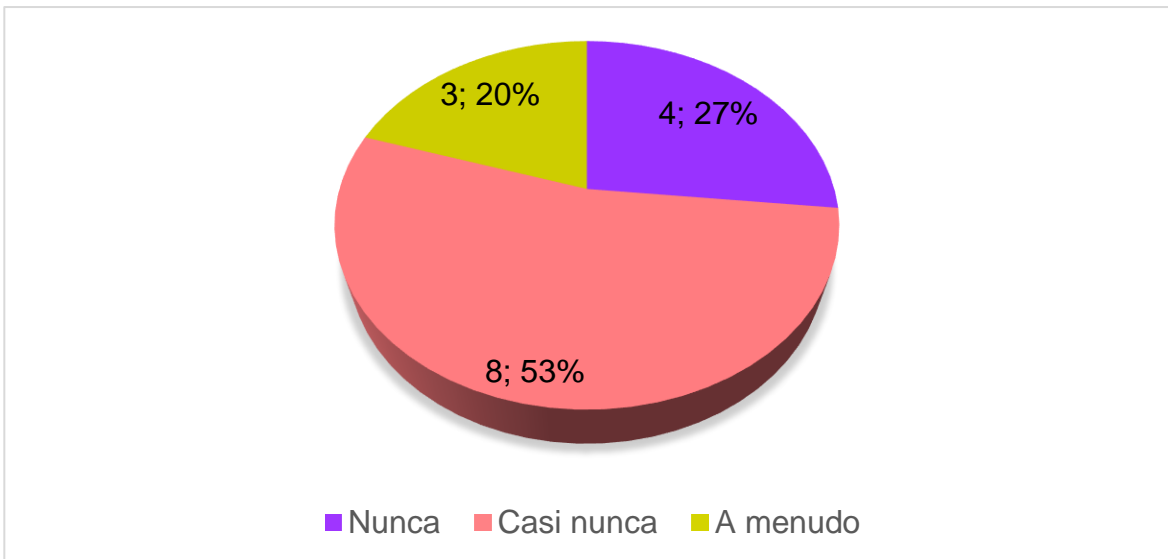
Según las opiniones dadas por los estudiantes encuestados, la mayoría, es decir 8 estudiantes se han sentido nervioso o estresados de vez en cuando, y un 47% o sea 7 estudiantes a menudo se han sentido nervioso o estresados.

Cuadro N°8. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales

Críterios	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	27
Casi nunca	8	53
A menudo	3	20
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°6. Distribución porcentual de las opiniones de los encuestados con respecto a con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales



Fuente: Cuadro N°8, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como un resultado que 3 estudiantes referidos al 20% respondieron a menudo, 4 estudiantes equivalente al 27% respondieron nunca y 8 estudiantes o sea un 53% respondió casi nunca.

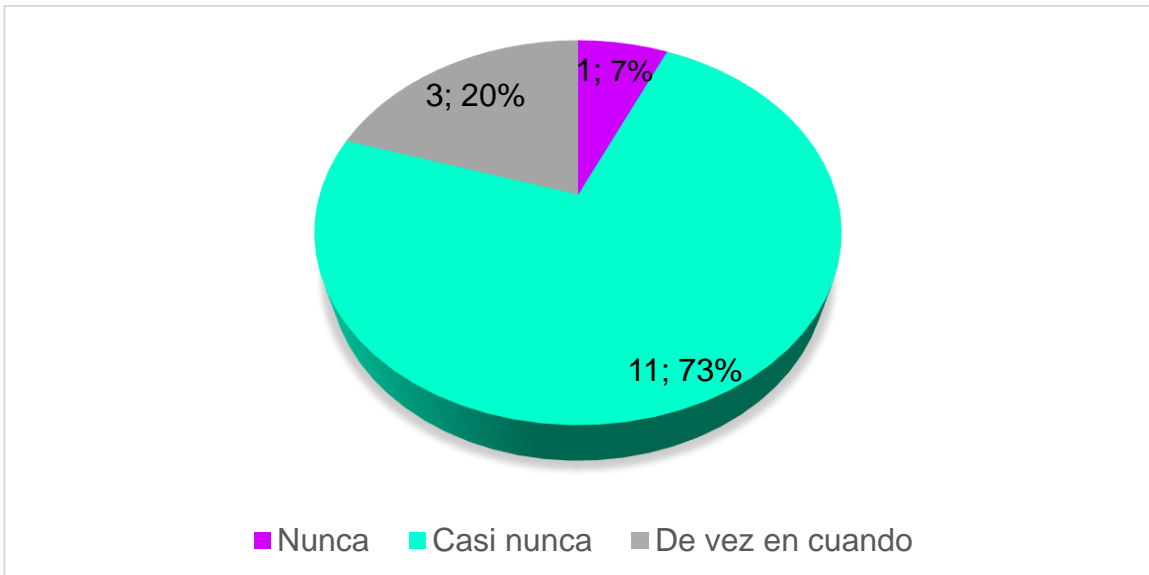
Según las opiniones de los encuestados, se pudo demostrar que la mayoría, es decir 8 estudiantes, indicaron que casi nunca han estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.

Cuadro N°9: Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7
Casi nunca	11	73
De vez en cuando	3	20
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°7. Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien



Fuente: Cuadro N°9, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 1 estudiante o sea un 7% respondió nunca, 3 estudiantes equivalente al 20% respondieron de vez en cuando y 11 estudiantes que representa al 73% respondieron casi nunca.

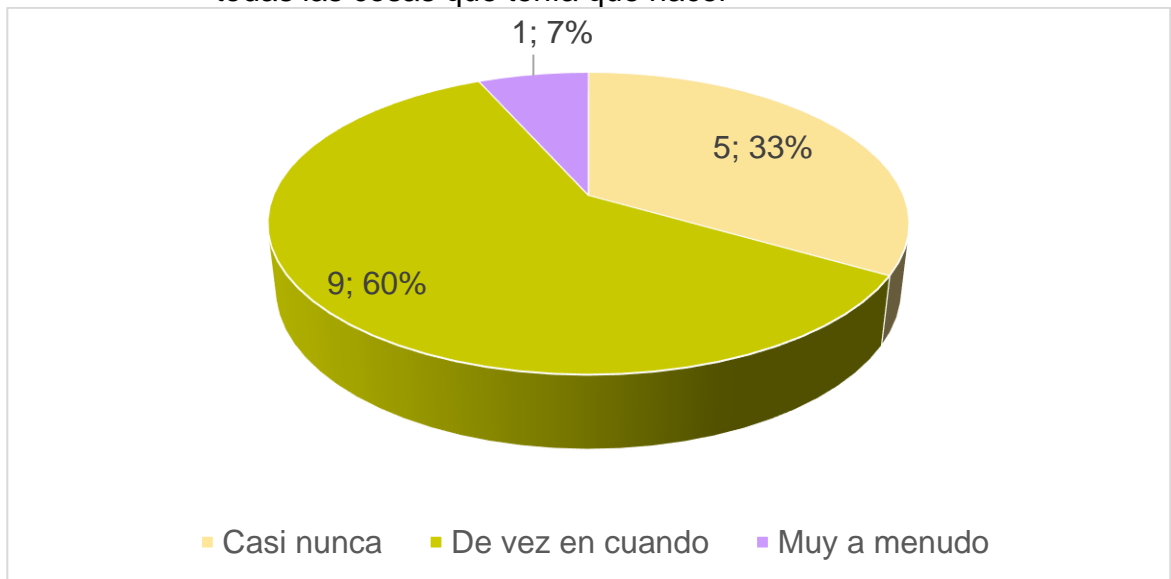
Con estos resultados, obtenidos en la encuesta aplicada, se pudo demostrar que 11 estudiantes indicaron que casi nunca han sentido que las cosas le van bien.

Cuadro N°10. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer

Crterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	5	33
De vez en cuando	9	60
Muy a menudo	1	7
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°8. Distribución porcentual de las opiniones de los encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer



Fuente: Cuadro N°10, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 1 estudiante o sea el 7% respondió muy a menudo, 5 estudiantes equivalente al 33% respondieron casi nunca y 9 estudiantes equivalente 60% respondieron de vez en cuando.

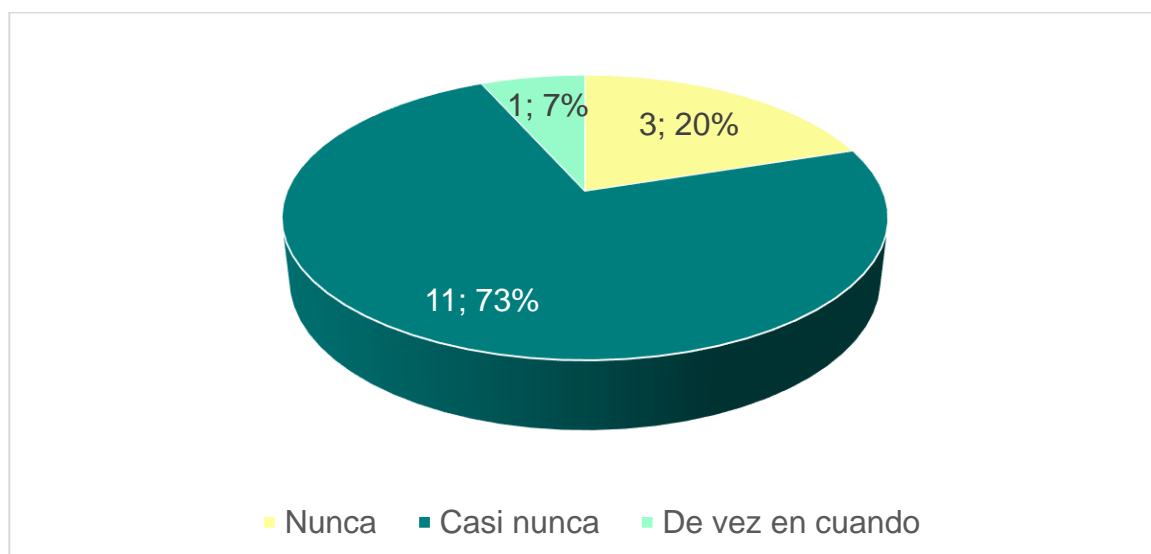
Con las opiniones de los encuestados, se obtuvo como resultado que 9 estudiantes o sea la mayoría indicaron que de vez en cuando han sentido que no podían afrontar todas las cosas que tenían que hacer.

Cuadro N°11. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	20
Casi nunca	11	73
De vez en cuando	1	7
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°9. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida



Fuente: Cuadro N°11, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió de vez en cuando, 3 estudiantes que representan el 20% respondieron nunca y 11 estudiantes equivalente al 73% respondieron casi nunca.

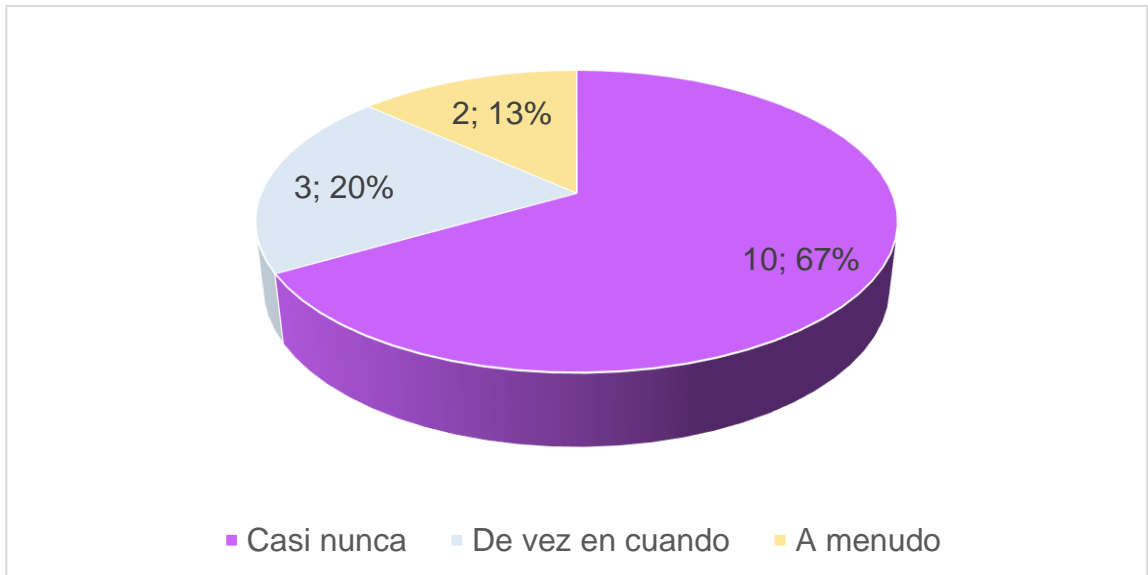
De los resultados obtenidos, se determinó que la mayoría de los estudiantes, es decir 11, indicaron que casi nunca han podido controlar las dificultades de sus vidas.

Cuadro N°12. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia han sentido que tenían todo bajo control

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	10	67
De vez en cuando	3	20
A menudo	2	13
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°10. Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia han sentido que tenían todo bajo control



Fuente: Cuadro N°12, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 2 estudiantes equivalente al 13% respondieron a menudo, 3 estudiantes lo que es igual al 20% respondieron de vez en cuando y 10 estudiantes, o sea el 67%, respondieron casi nunca.

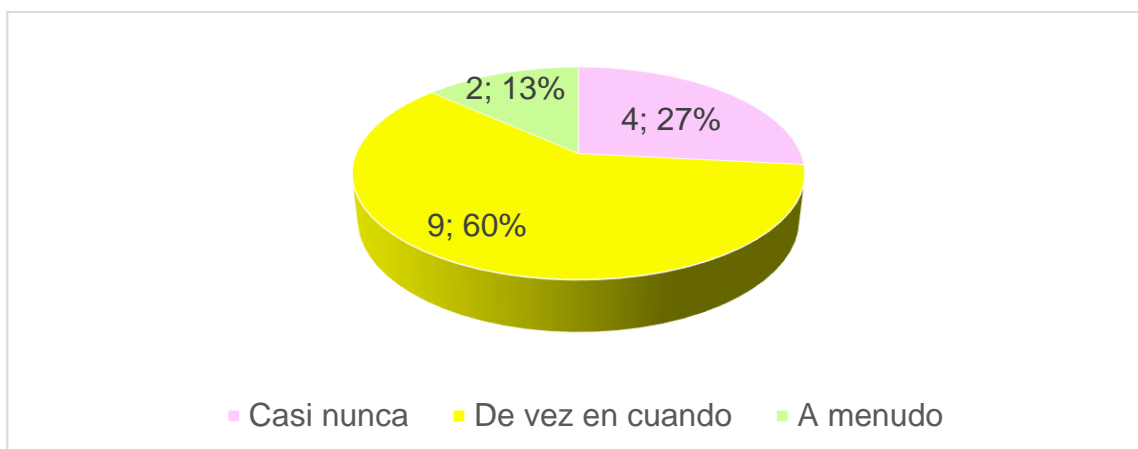
De los resultados obtenidos, se pudo demostrar que la mayoría de los estudiantes es decir 10 indicaron que casi nunca han sentido que tenían todo bajo control.

Cuadro N°13: Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	4	27
De vez en cuando	9	60
A menudo	2	13
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°11. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control



Fuente: Cuadro N°13, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 2 estudiantes que representa el 13% respondieron a menudo, 4 estudiantes equivalente al 27% respondieron casi nunca y 9 estudiantes, o sea, 60% respondieron de vez en cuando.

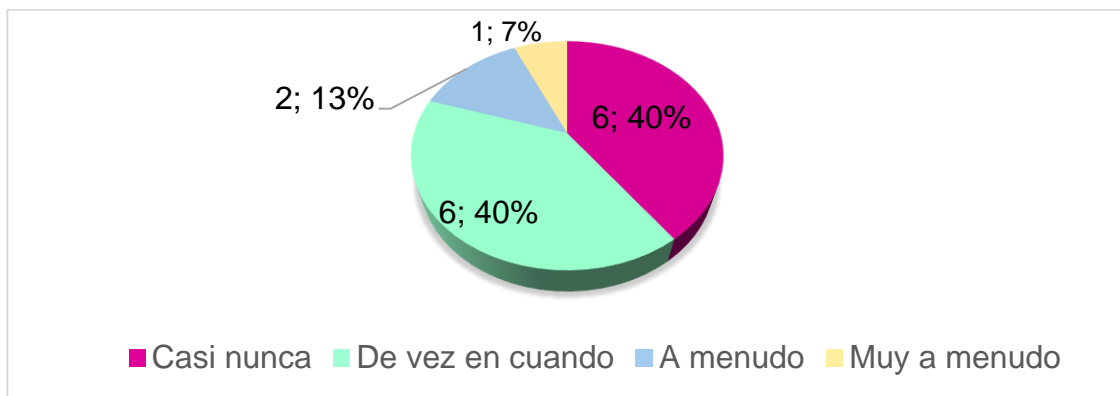
Según los resultados obtenidos, se pudo determinar que la mayoría de los estudiantes, es decir 9 de ellos, indicaron que de vez en cuando han estado enfadados, porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control.

Cuadro N°14. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	6	40
De vez en cuando	6	40
A menudo	2	13
Muy a menudo	1	7
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°12. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas



Fuente: Cuadro N°14, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió muy a menudo, 2 estudiantes o sea el 13% respondieron a menudo, 6 estudiantes equivalente al 40% respondieron de vez en cuando y 6 estudiantes, el 40%, respondieron casi nunca.

Con los resultados obtenidos, se demuestra que 6 estudiantes indicaron que de vez en cuando han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas, y otro grupo de 6 estudiantes indicaron que casi nunca han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas.

4.3 Identificar las manifestaciones relacionadas con las medidas de higiene que practican los estudiantes de psicología último semestre.

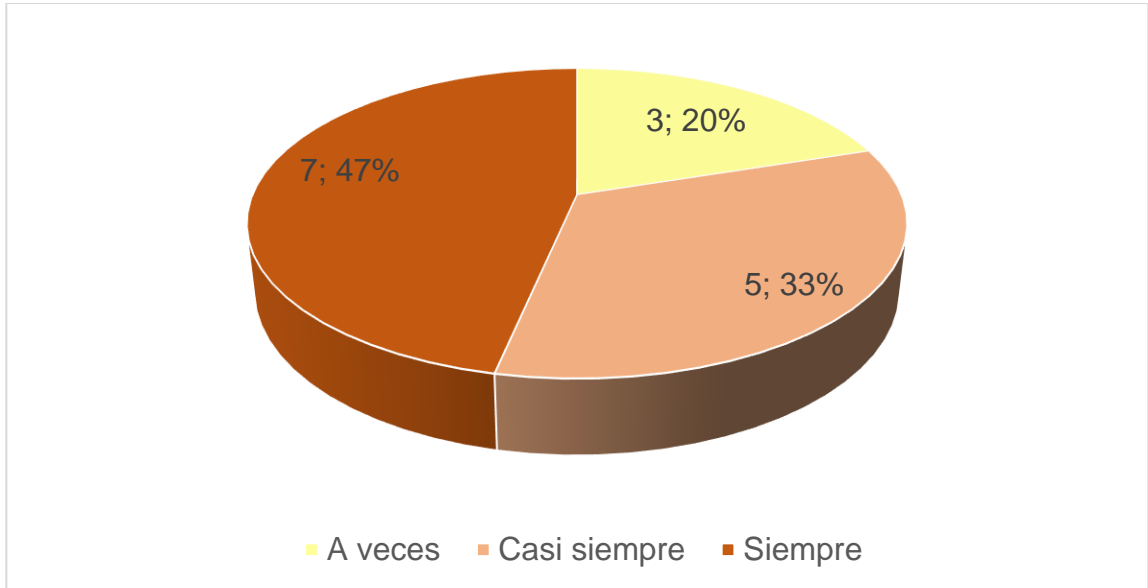
Para dar respuesta al segundo objetivo específico que se presenta en el capítulo I se mostrarán los resultados obtenidos según las opiniones de los estudiantes de psicología décimo semestre que fueron encuestados, al objetivo solo se le dará respuesta con la encuesta aplicada, para conocer los resultados se aplicaron los siguientes indicadores.

Cuadro N°15. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se lava las manos con agua y jabón

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
A veces	3	20
Casi siempre	5	33
Siempre	7	47
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N° 13. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se lava las manos con agua y jabón



Fuente: Cuadro N°15, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 3 estudiantes equivalente al 20% respondieron a veces, 5 estudiantes o sea el 33% respondieron casi siempre y 7 estudiantes equivalente al 47% respondieron siempre.

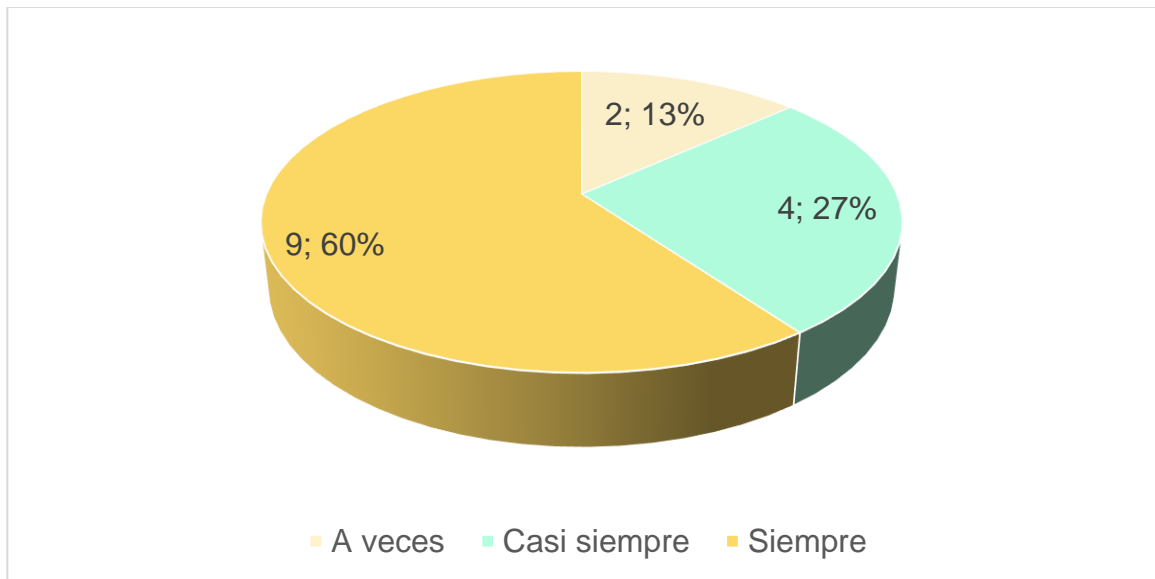
Según los resultados obtenidos, la mayoría de los estudiantes es decir 7 indicaron que siempre se lavan las manos con agua y jabón.

Cuadro N°16. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los productos comprados en el supermercado

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
A veces	2	13
Casi siempre	4	27
Siempre	9	60
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°14. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los productos comprados en el supermercado



Fuente: Cuadro N°16, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 2 estudiantes equivalente al 13% respondieron a veces, 4 estudiantes que representan el 27% respondieron casi siempre y 9 estudiantes o sea el 60% respondieron siempre.

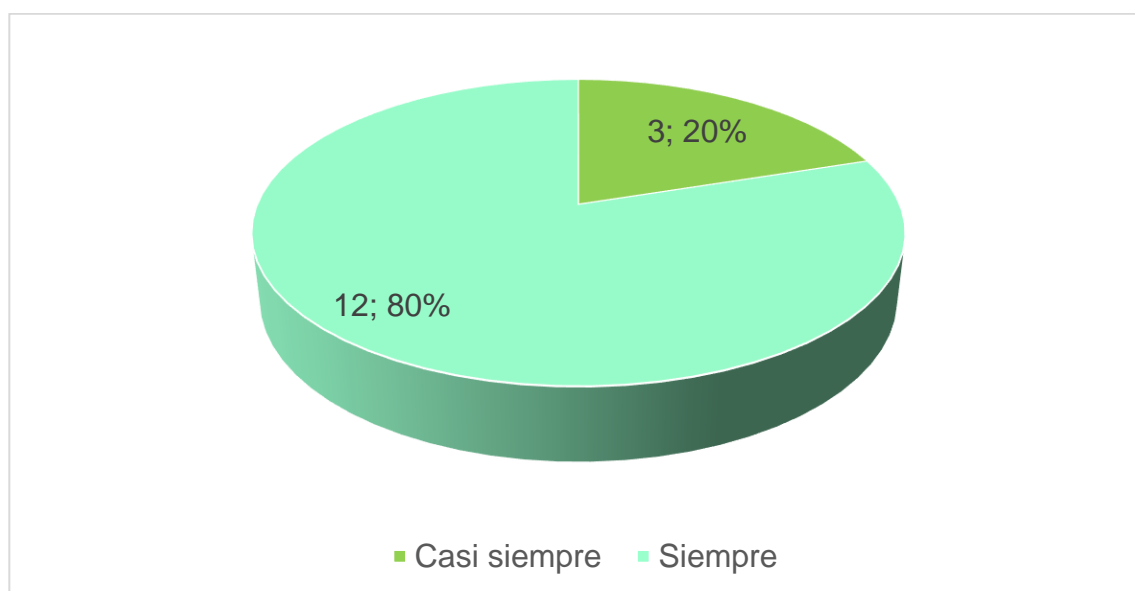
Con los resultados obtenidos, se pudo determinar que la mayoría de los estudiantes es decir 9 indicaron que siempre desinfectan los productos comprados en el supermercado.

Cuadro N°17: Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de la mascarilla al salir de casa

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	3	20
Siempre	12	80
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°15. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de la mascarilla al salir de casa



Fuente: Cuadro N°17, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 3 estudiantes equivalente al 20% respondieron casi siempre y 12 estudiantes que representa el 80% respondieron que siempre.

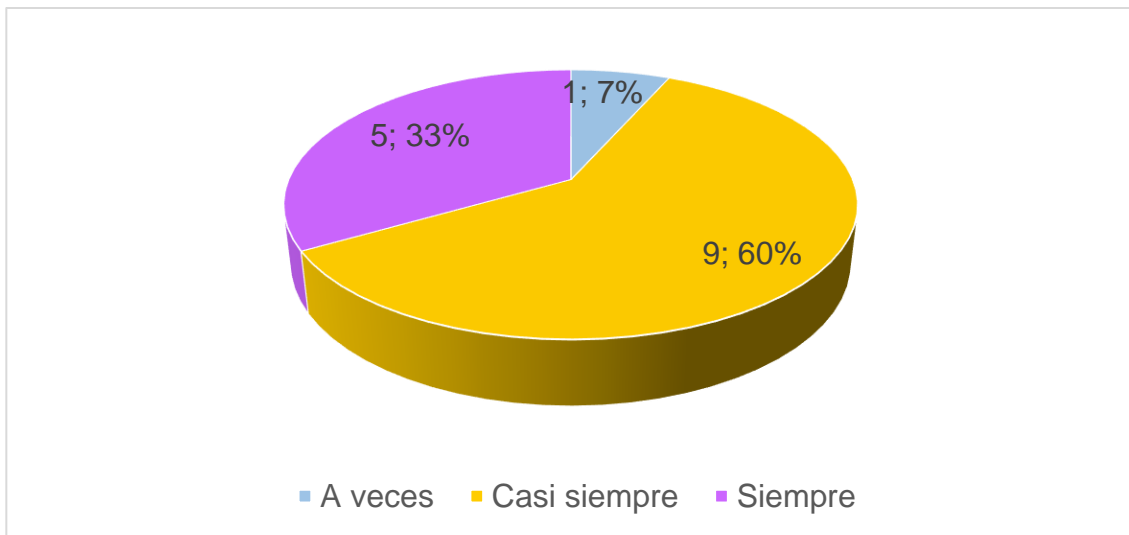
Según los resultados obtenidos se pudo demostrar que la mayoría de los estudiantes es decir 12 indicaron que siempre hacen uso de la mascarilla al salir de casa.

Cuadro N°18. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia practica el distanciamiento social

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
A veces	1	7
Casi siempre	9	60
Siempre	5	33
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°16. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia practica el distanciamiento social



Fuente: Cuadro N°18, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió a veces, 5 estudiantes que representan el 33% respondieron siempre y 9 estudiantes, o sea el 60%, respondieron casi siempre.

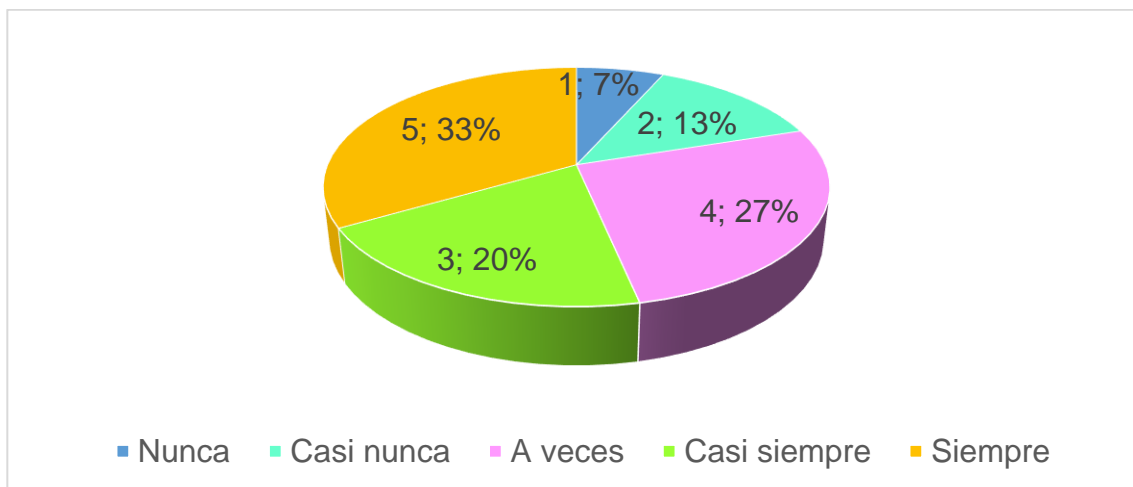
Con estos resultados, se pudo demostrar que la mayoría de los estudiantes es decir 9 indicaron que casi siempre practican el distanciamiento social.

Cuadro N°19. Opinión del encuestado con respecto a si al llegar a casa desinfecta los zapatos y prendas de vestir

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7
Casi nunca	2	3
A veces	4	27
Casi siempre	3	20
Siempre	5	33
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°17. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a si al llegar a casa desinfecta los zapatos y prendas de vestir



Fuente: Cuadro N°19, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 1 estudiante, o sea el 7%, respondió nunca, 2 estudiantes que representa el 13% respondieron casi nunca, 3 estudiantes equivalente al 20% respondieron casi siempre, 4 estudiantes, un 27%, respondieron a veces y 5 estudiantes, un 33% de los encuestados, respondieron siempre.

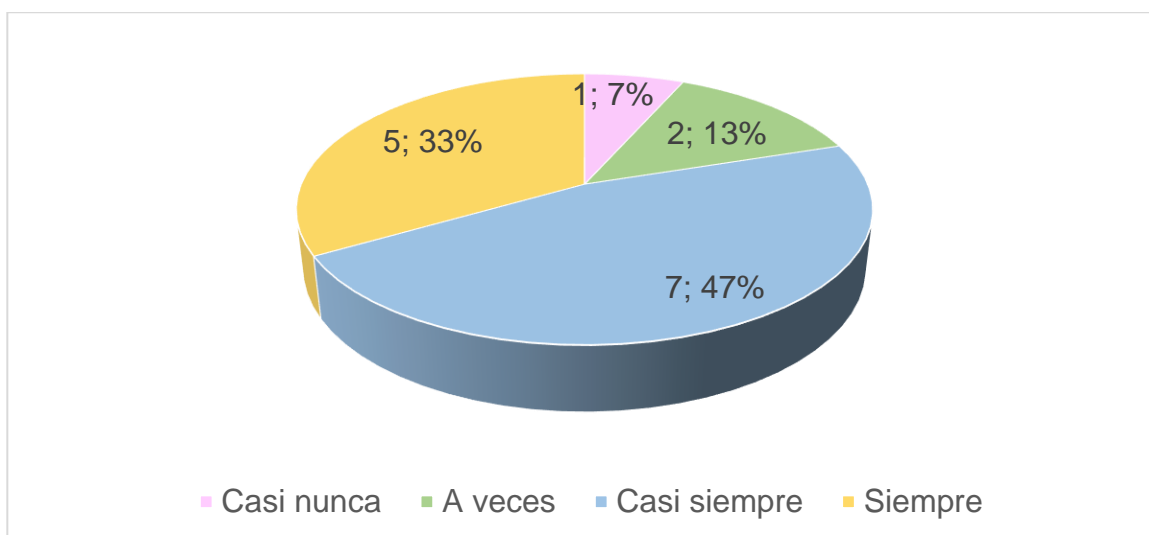
Con los resultados obtenidos se demuestra que 5 estudiantes, siendo mayoría, indicaron que siempre desinfectan los zapatos y prendas de vestir al llegar a casa.

Cuadro N°20. Opinión del encuestado con respecto a si limpia constantemente las áreas como baños, comedor, puertas y ventanas

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	1	7
A veces	2	13
Casi siempre	7	47
Siempre	5	33
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°18. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a si limpia constantemente las áreas como baños, comedor, puertas y ventanas



Fuente: Cuadro N°20, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió casi nunca, 2 estudiantes que representa el 13% respondieron a veces, 5 estudiantes que es igual al 33% respondieron siempre y 7 estudiantes, o sea el 47% respondieron casi siempre.

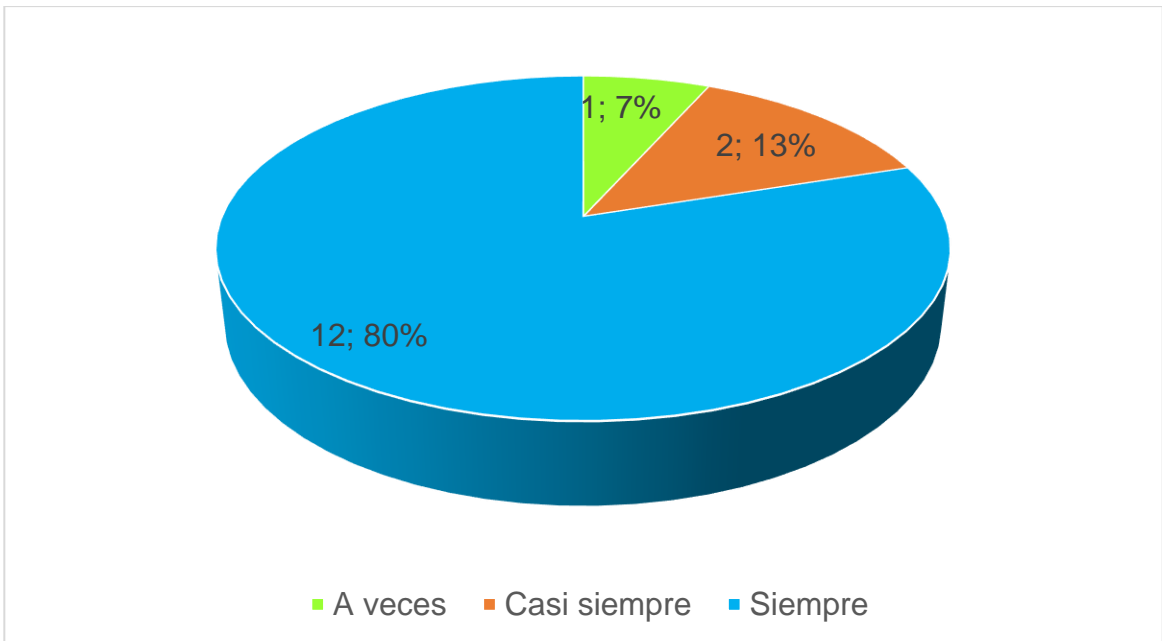
Según las opiniones de los encuestados se demostró que la mayoría, es decir 7 estudiantes, indicaron que casi siempre limpian constantemente las áreas como baños, comedor, puertas y ventanas.

Cuadro N°21: Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso del alcohol

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
A veces	1	7
Casi siempre	2	13
Siempre	12	80
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°19. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso del alcohol



Fuente: Cuadro N°21, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió a veces, 2 estudiantes que representa el 13% respondieron casi siempre y 12 estudiantes respondieron que siempre.

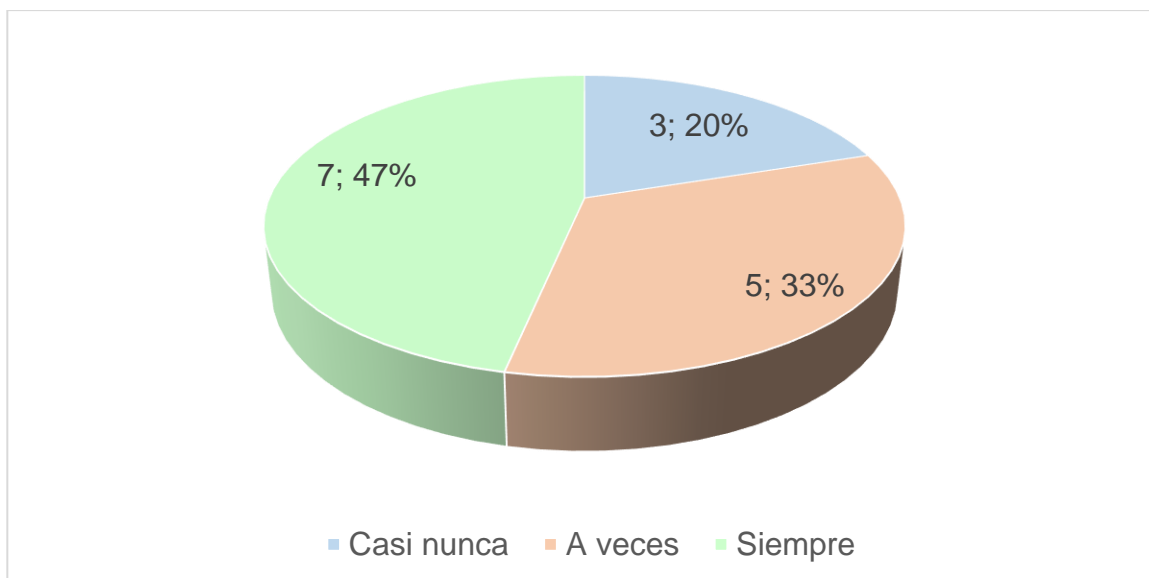
Dadas las opiniones de los encuestados se demostró que la mayoría de los estudiantes, es decir 12 de ellos, indicaron que siempre hacen uso del alcohol

Cuadro N°22. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los artículos electrónicos como tabletas, teclados y celulares

Crterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	3	20
A veces	5	33
Siempre	7	47
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°20. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los artículos electrónicos como tabletas, teclados y celulares



Fuente: Cuadro N°22, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que tres estudiantes equivalentes al 20% respondieron casi nunca, 5 estudiantes equivalente al 33% respondieron a veces y 7 estudiantes equivalente al 47% respondieron siempre.

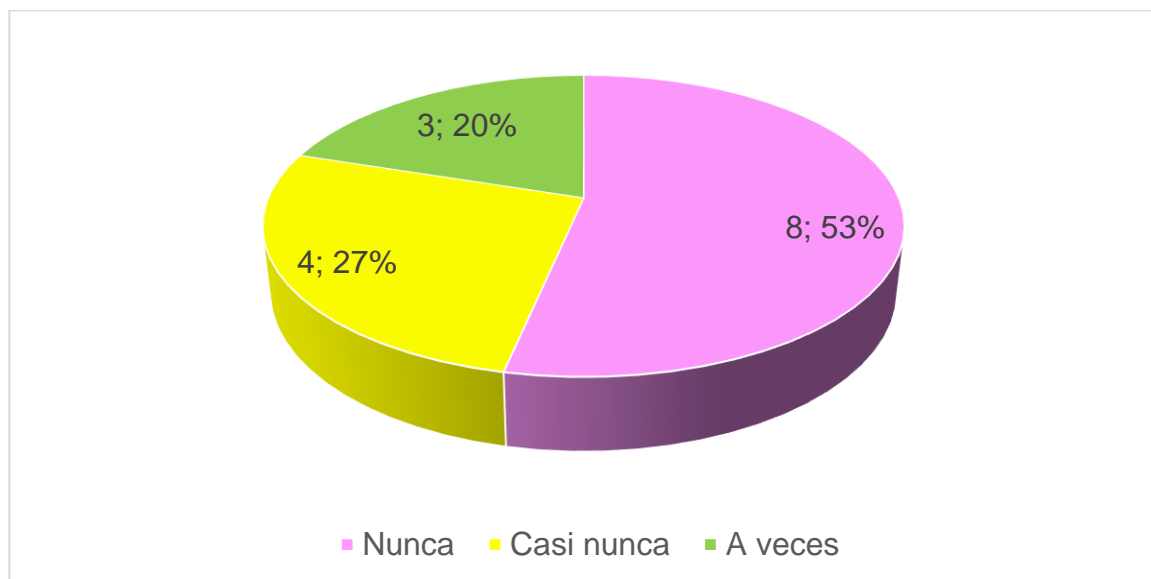
De las opiniones dadas por los encuestados, se pudo demostrar que la mayoría de los estudiantes es decir 7 indicaron que siempre desinfectan los artículos electrónicos como tabletas, teclados y celulares.

Cuadro N°23. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de los guantes desechables

Crterios	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	53
Casi nunca	4	27
A veces	3	20
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°21. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de los guantes desechables



Fuente: Cuadro N°23, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 3 estudiantes equivalente al 20% respondieron a veces, 4 estudiantes que representa el 27% respondieron casi nunca y 8 estudiantes que representa el 53% respondieron nunca.

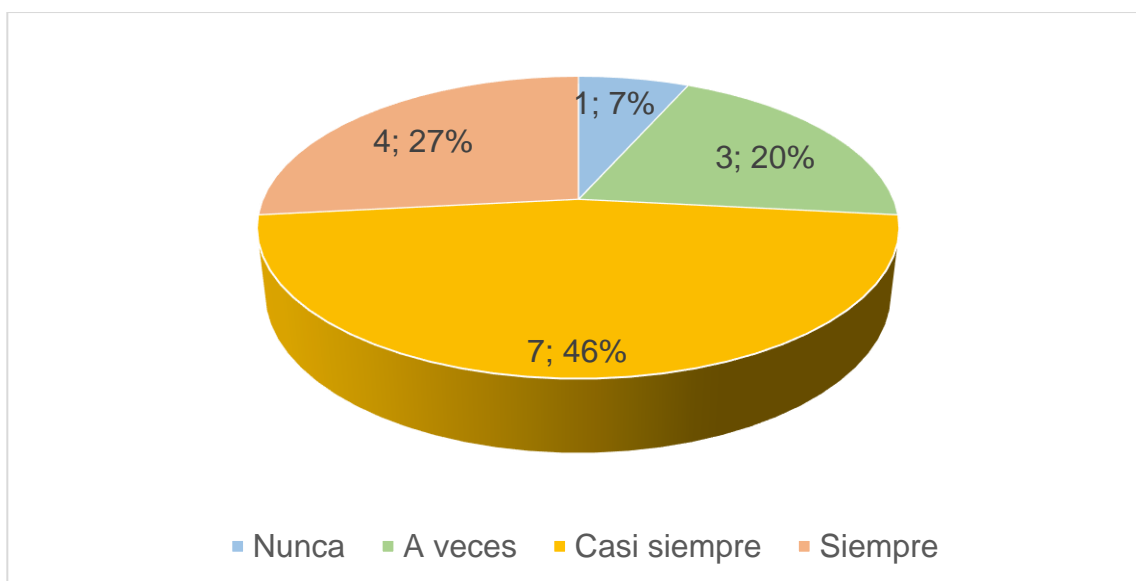
Con los resultados obtenidos se pudo demostrar que la mayoría de los estudiantes es decir 8 indicaron que nunca han hecho uso de los guantes desechables.

Cuadro N°24. Opinión del encuestado con respecto a con frecuencia hace uso de detergentes y cloro, al limpiar superficies sucias en el hogar

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7
A veces	3	20
Casi siempre	7	46
Siempre	4	27
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°22. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con frecuencia hace uso de detergentes y cloro, al limpiar superficies sucias en el hogar



Fuente: Cuadro N°24, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió nunca, 3 estudiantes que representa el 20% respondieron a veces, 4 estudiantes o sea el 27% respondieron siempre y 7 estudiantes equivalente al 46% respondieron casi siempre.

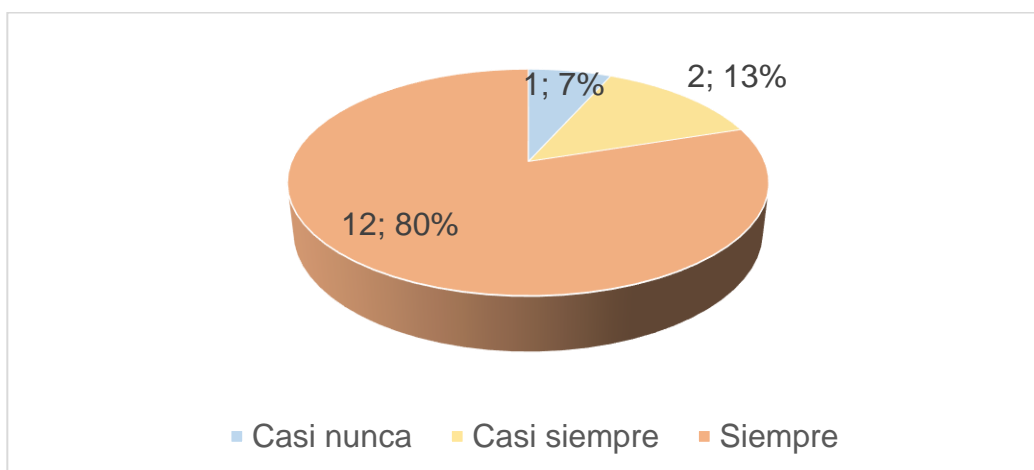
De los resultados obtenidos se pudo demostrar que la mayoría es decir 7 estudiantes indicaron que casi siempre hacen uso de detergentes y cloro, al limpiar superficies sucias en el hogar.

Cuadro N°25. Opinión del encuestado con respecto a si se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	1	7
Casi siempre	2	13
Siempre	12	80
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°23. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a si se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente



Fuente: Cuadro N°25, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 1 estudiante equivalente al 7% respondió casi nunca, 2 estudiantes que representa el 13% respondieron casi siempre y 12 estudiantes equivalente al 80% respondieron siempre.

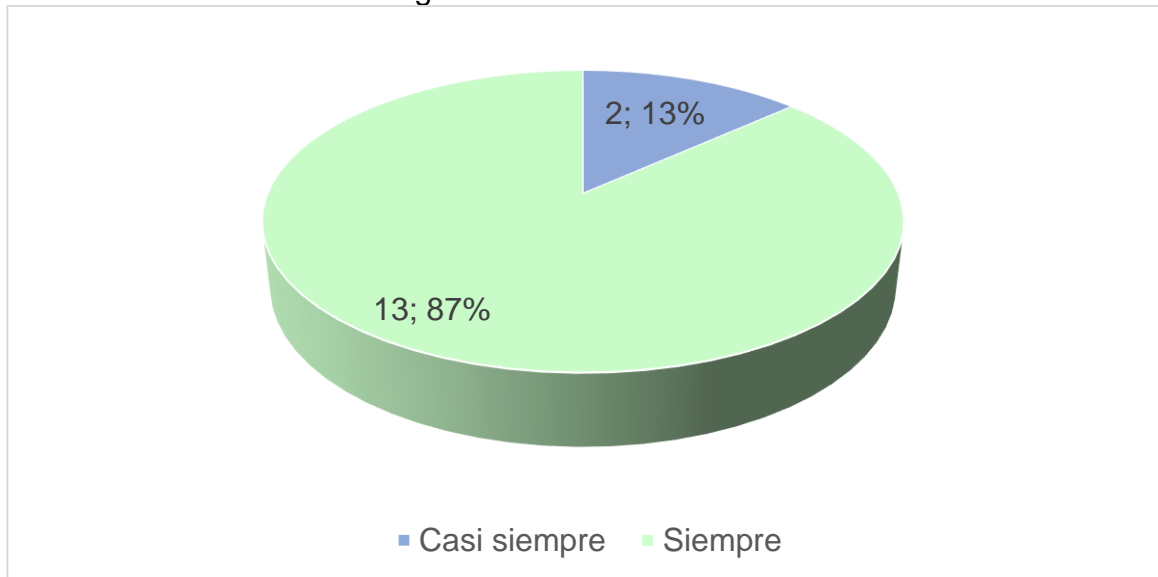
Según las opiniones de los estudiantes, se pudo demostrar que la mayoría de las estudiantes en este caso 12 indicaron que siempre se han sentido estresados al realizar las medidas de higiene repetidamente.

Cuadro N°26. Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia a manifestado el estrés al no realizar las medidas de higiene

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	2	13
Siempre	13	87
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°24. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia a manifestado el estrés al no realizar las medidas de higiene



Fuente: Cuadro N°26, 2020.

De los 15 estudiantes encuestados se obtuvo como resultado que 2 estudiantes equivalente al 13% respondieron casi siempre y 13 estudiantes que representa el 87% respondieron siempre.

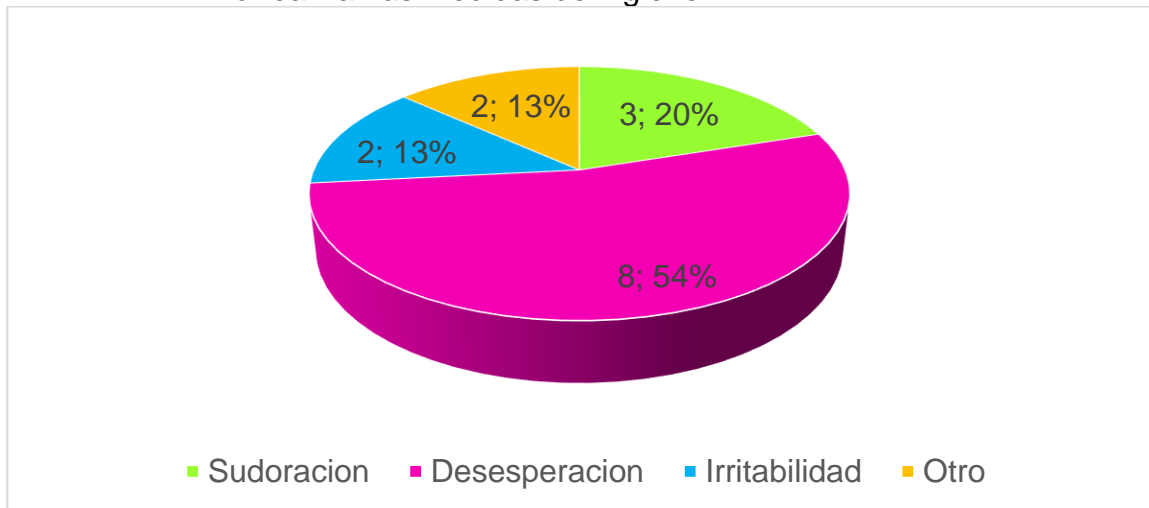
Con respecto a las opiniones dadas por los estudiantes se pudo demostrar que la mayoría de los estudiantes, es decir 13 de ellos, indicaron que siempre han manifestado el estrés al no realizar las medidas de higiene.

Cuadro N°27. Opinión del encuestado con respecto a que síntomas usted presenta cuando tiene estrés al momento de no realizar las medidas de higiene

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Sudoración	3	20
Desesperación	8	54
Irritabilidad	2	13
Otro	2	13
Total	15	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta aplicada, 2020.

Gráfica N°25. Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a que síntomas usted presenta cuando tiene estrés al momento de no realizar las medidas de higiene



Fuente: Cuadro N°27, 2020

De los 15 estudiantes encuestados, se obtuvo como resultado que 2 estudiantes equivalente al 13% respondieron irritabilidad, de igual manera 2 estudiantes que representa el 13% respondieron otro síntoma, 3 estudiantes sea el 20% respondieron sudoración y 8 estudiantes equivalente al 54% respondieron desesperación.

Según las opiniones de los estudiantes, se pudo demostrar que 8 estudiantes, o sea la mayoría, indicaron que se han sentido desesperados al momento de no realizar las medidas de higiene.

4.4 Comprobación de hipótesis

Cuadro N°28: Correlación de las variables

Con qué frecuencia hace uso del alcohol			
	N observado	N esperada	Residuo
Casi siempre	2	7.5	-5.5
Siempre	13	7.5	5.5
Total	15		
Se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente			
	N observado	N esperada	Residuo
Casi nunca	1	5.0	-4.0
Casi siempre	2	5.0	-3.0
Siempre	12	5.0	7.0
Total	15		
Estadísticos de prueba			
	Con qué frecuencia hace uso del alcohol		Se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente
Chi-cuadrado	8.067a		14.800b
gl	1		2
Sig. asintótica	.005		.001
a. 0 casillas (0.0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 7.5.			
b. 0 casillas (0.0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 5.0.			

Fuente: Tejeira (2020).

Para la correlación de las variables se utilizó como ítems de la variable independiente: con qué frecuencia hace uso del alcohol, utilizando la medida no paramétrica de chi cuadrado de Pearson obteniendo la significancia asintótica de .005, demostrando que existe relación entre ambas variables.

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

Por lo cual, se desestima la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología UDELAS.

CONCLUSIONES

De esta manera, se concluye la investigación que tiene por objetivo general: analizar el estrés psicológico asociado a medidas de higiene en estudiantes de décimo semestre de psicología UDELAS.

- Para darle respuesta al primer objetivo específico: evaluar los niveles de estrés psicológico que puedan presentar los estudiantes de último semestre de psicología, se utilizó la escala de percepción-10.

Uno de los indicadores que se utilizó para evaluar el estrés psicológico fue: con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente. Del mismo se obtuvo que un 80% de estudiantes encuestados indicó que de vez en cuando se han sentido afectados por algo ocurrido inesperadamente. Por lo tanto, se podría decir que los niveles de estrés psicológico en los estudiantes son moderados. (Gráfica 3. 39 página).

- Para darle respuesta al segundo objetivo específico: identificar las medidas de higiene que practican los estudiantes de psicología último semestre, se utilizó una encuesta. Ellos indicaron, con un 80%, que las medidas de higiene que más suelen practicar es el uso del alcohol. Igualmente, indicaron con un 80% que siempre hacen uso de las mascarillas, esto debido a la actual pandemia de la COVID. (Gráfica 15-19. 52 y 56 página).

- Para dar respuesta a la hipótesis se realizó mediante el SPSS-25 el chi cuadrado de Pearson con una significancia asintótica de .005 para el indicador con qué frecuencia hace uso del alcohol de la variable independiente y .001 para el indicador se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente de la variable dependiente. Por consiguiente, la hipótesis de investigación se acepta. Es decir que en su correlación el estrés psicológico se asocia con las medidas de higiene, desestimando la hipótesis nula.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

El estrés psicológico ha incrementado últimamente debido a la covid-19 poniendo en riesgo la salud mental de muchas personas, debido a las distintas maneras de llevar a cabo una situación, por lo que existe un interés de indagar acerca del tema y conocer más acerca del mismo.

Limitaciones

- No tener contacto con la población de este estudio y no poder realizar las observaciones para analizar los comportamientos que se puedan presentar en la investigación.
- Restricción de movilidad para recopilar los datos de comportamientos para un mejor análisis y énfasis se síntomas determinantes junto al estrés.

Recomendaciones

- Una de las recomendaciones es con ayuda de un psicólogo, identificar y eliminar los pensamientos que puedan ser catastróficos, en el día a día de la persona, para que pueda realizar las tareas cotidianas de buenas maneras.
- Otra recomendación es practicar algún deporte o realizar algo que le guste a la persona para que pueda mantener la mente ocupada y sus pensamientos más claros. Esto redundará en el hecho de lograr un rendimiento óptimo, ya sea en la casa, escuela, trabajo, otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA

Infografía

- Ávila, J. (2014). **El estrés un problema de salud del mundo actual**. Revista CON-CIENCIA, 2(1), 117-125. Recuperado en 26 de septiembre de 2020, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=.
- Ballesteros, S. (2017). **El 42% de los españoles sufre estrés con frecuencia**. Cadena SER. https://cadenaser.com/ser/2017/09/27/sociedad/1506506301_788903.html
- Dibosch. (2018). **La importancia de la higiene para la salud de todos**. Dibosch.com. <https://www.dibosch.com/blog/es/la-importancia-de-la-higiene-para-la-salud-de-todos/>
- France, 24. (2020, 14 mayo). **La ONU advierte del estrés y los problemas psicológicos provocados por el coronavirus**. France 24. <https://www.france24.com/es/20200514-la-onu-advierte-del-estr%C3%A9s-y-los-problemas-psicol%C3%B3gicos-provocados-por-el-coronavirus>
- Franco, V. (2015, 9 diciembre). **La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios**. Dialnet. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15705>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020, 21 agosto). **Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19** | Huarcaya-Victoria | Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. REVISTA PERUANA DE MEDICINA EXPERIMENTAL Y SALUD PUBLICA. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3725>
- Balluerka, et al. (2020). **LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO**.

https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

Macedo, G. (2018, 18 noviembre). «**El estrés es el mayor problema para la salud pública**». *elperiodico*.
<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20181113/estres-mayor-problema-salud-publica-7144166>

Ortega-Maldonado, A., & Salanova, M. (2016, 30 marzo). **Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo**. Repositori Universitat Jaume I.
<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/155710>

Pérez, A. (2018, febrero 6). **Estrés de los chilenos se duplica en cuatro años**. Chile Científico. <https://chilecientifico.com/estres-de-los-chilenos-se-duplica-en-cuatro-anos/#:%7E:text=Seg%C3%BAn%20%E2%80%9CChile%20Saludable%E2%80%9D%2C%20documento,por%20llevar%20una%20vida%20sana>.

Prado, P. B. J. (2017, 10 abril). **La principal causa de estrés en Panamá**. San Blas Golf Country Club. <http://www.sanblasgolf.com/esta-es-la-principal-causa-de-estres-en-panama-no-podras-creerlo-consejos-para-evitarlo/>

Redaccion, E. U. (2020, 24 junio). **Los síntomas del estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta**. El Universo. <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/06/24/nota/7882557/sintomas-estres-consecuencias-tu-cuerpo-tu-conducta>

Sánchez, B. (2020, 28 septiembre). **Estrés**. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Sandín, Bonifacio (2003). **El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales**. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33730109>

ANEXOS

ANEXO N°1
ENCUESTA

Escala de Estrés Percibido-10

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos. En cada caso, por favor indique cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

ANEXO N°2
ENCUESTA

Encuesta medidas de higiene por pandemia de covid-19

Las preguntas en esta encuesta hacen referencia al uso de las medidas de higiene, indique por favor con qué frecuencia las realiza.

1. ¿Con qué frecuencia se lava las manos con agua y jabón?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

2. ¿Con qué frecuencia desinfecta los productos comprados en el supermercado?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

3. ¿Con qué frecuencia hace uso de las mascarillas al salir de casa?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. ¿Con qué frecuencia practica el distanciamiento social?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

5. ¿Al llegar a casa desinfecta los zapatos y prendas de vestir?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

6. ¿Limpia constantemente las áreas comunes, tales como: baño, comedor, sala, puertas, ventanas?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

7. ¿Con qué frecuencia hace uso del alcohol?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

8. ¿Con que frecuencia desinfecta los artículos electrónicos, como tabletas, teclados y controles remotos?

- 9Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

. ¿Con qué frecuencia hace uso de los guantes desechables?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

10. ¿Con qué frecuencia hace uso de detergentes y blanqueador con cloro, al limpiar superficies sucias en el hogar?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

11. ¿Se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene constantemente repetidamente?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

12. ¿Con que frecuencia a manifestado el estrés al no realizar las medidas de higiene?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

13. ¿Qué síntomas usted presenta cuando tiene estrés al momento de no realizar las medidas de higiene?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N.º		Página
Cuadro N°1	Análisis de la confiabilidad del instrumento de recolección de datos.....	30
Cuadro N°2	Análisis de la validez del constructo del instrumento de recolección de datos.....	31
Cuadro N°3	Distribución porcentual de las edades brindadas por los estudiantes de psicología décimo semestre.....	35
Cuadro N°4	Encuesta según el sexo de los estudiantes.....	36
Cuadro N°5	Opinión de los encuestados con respecto a con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente.....	37
Cuadro N°6	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida.....	39
Cuadro N°7	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado....	40
Cuadro N°8	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.....	41
Cuadro N°9	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien...	42
Cuadro N°10	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer.....	43
Cuadro N°11	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida.....	44

Cuadro N°12	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control.....	45
Cuadro N°13	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control...	46
Cuadro N°14	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas.....	47
Cuadro N°15	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se lava las manos con agua y jabón....	48
Cuadro N°16	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los productos comprados en el supermercado.....	50
Cuadro N°17	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de la mascarilla al salir de casa.....	51
Cuadro N°18	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia practica el distanciamiento social.....	52
Cuadro N°19	Opinión del encuestado con respecto a si al llegar a casa desinfecta los zapatos y prendas de vestir.....	53
Cuadro N°20	Opinión del encuestado con respecto a si limpia constantemente las áreas como baños, comedor, puertas y ventanas.....	54
Cuadro N°21	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso del alcohol.....	55

Cuadro N°22	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los artículos electrónicos como tabletas, teclados y celulares.....	56
Cuadro N°23	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de los guantes desechables.....	57
Cuadro N°24	Opinión del encuestado con respecto a con frecuencia hace uso de detergentes y cloro, al limpiar superficies sucias en el hogar.....	58
Cuadro N°25	Opinión del encuestado con respecto a si se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente.....	59
Cuadro N°26	Opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia a manifestado el estrés al no realizar las medidas de higiene.....	60
Cuadro N°27	Opinión del encuestado con respecto a que síntomas usted presenta cuando tiene estrés al momento de no realizar las medidas de higiene...	61
Cuadro N°28	Correlación de las variables.....	62

INDICE DE GRÁFICAS

Gráfica N.º		Página
Gráfica N°1	Distribución porcentual de las edades brindadas por los estudiantes de psicología décimo semestre.....	35
Gráfica N°2	Distribución porcentual según sexo de los estudiantes de psicología décimo semestre encuestados.....	36
Gráfica N°3	Distribución porcentual de las opiniones de los estudiantes encuestados con respecto a con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente.....	38
Gráfica N°4	Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida.....	39
Gráfica N°5	Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado.....	40
Gráfica N°6	Distribución porcentual de las opiniones de los encuestados con respecto a con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.....	41
Gráfica N°7	Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien.....	42

Gráfica N°8	Distribución porcentual de las opiniones de los encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer.....	43
Gráfica N°9	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida...	44
Gráfica N°10	Distribución porcentual de las opiniones del encuestado con respecto a con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control.....	45
Gráfica N°11	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control.....	46
Gráfica N°12	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas.....	47
Gráfica N°13	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia se lava las manos con agua y jabón.....	49
Gráfica N°14	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los productos comprados en el supermercado.....	50
Gráfica N°15	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de la mascarilla al salir de casa.....	51

Gráfica N°16	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia practica el distanciamiento social.....	52
Gráfica N°17	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a si al llegar a casa desinfecta los zapatos y prendas de vestir....	53
Gráfica N°18	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a si limpia constantemente las áreas como baños, comedor, puertas y ventanas.....	54
Gráfica N°19	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso del alcohol.....	55
Gráfica N°20	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia desinfecta los artículos electrónicos como tabletas, teclados y celulares.....	56
Gráfica N°21	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia hace uso de los guantes desechables.....	57
Gráfica N°22	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con frecuencia hace uso de detergentes y cloro, al limpiar superficies sucias en el hogar.....	58
Gráfica N°23	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a si se ha sentido estresado al realizar las medidas de higiene repetidamente.....	59

Gráfica N°24	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a con qué frecuencia a manifestado el estrés al no realizar las medidas de higiene.....	60
Gráfica N°25	Distribución porcentual de la opinión del encuestado con respecto a que síntomas usted presenta cuando tiene estrés al momento de no realizar las medidas de higiene.....	61