

Artículo

Herramientas del deporte, recreación y actividad física, utilizadas por los estudiantes de Administración Deportiva para gestionar la ansiedad durante el aprendizaje.

Nathalia Castro¹, Nubia Beltrán¹, Andrés Hernández¹ y Jesika Gonzales¹ *

¹ Universidad Distrital Francisco José de Caldas; nacastor@correo.udistrital.edu.co; nybeltranz@udistrital.edu.co; jecgonzalezs@correo.udistrital.edu.co; andfelhernandezs@correo.udistrital.edu.co

* Correspondencia: nybeltranz@udistrital.edu.co

Resumen: Se busca establecer las herramientas usadas por una muestra de estudiantes para gestionar la ansiedad en el aprendizaje virtual, por la pandemia. La metodología fue no experimental, descriptiva, transversal, mediante el inventario de ansiedad de Beck y preguntas orientadoras. Los resultados muestran que la realización de actividad física y el ocio son las herramientas más usadas para gestionar la ansiedad. Ante los síntomas de la ansiedad se acudió en todos los casos a personas cercanas, más no a profesionales calificados.

Los resultados permiten concluir que los estudiantes tienen ansiedad leve, las manifestaciones son de carácter cognitivo, siendo estadísticamente más baja en hombres que en mujeres, lo que pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias, e iniciar las intervenciones para ser tratado con prioridad. Los estudiantes perciben la sobrecarga académica, el fallo en la red de internet y los distractores como detonantes.

Palabras Clave: Ansiedad generalizada, contingencia sanitaria, estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento, gestión emocional.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia, a inicios del año 2020, a causa de la enfermedad por el virus SARS-COVID 19, la cual impacta a toda la humanidad, no solamente desde la perspectiva física, ocasionando decesos, sino también psicológicamente, detonando trastornos en la conducta, conforme lo establece Velastegui et al., (2022).

Después de esto, el informe de la Comisión Económica para América Latina CEPAL realizado por Castillo et al., (2021) reporta que esta dio lugar a una crisis financiera generalizada en la cual, la región de América Latina y el Caribe padeció la mayor contracción mercantil desde 1900 experimentando una caída de 6.8% del PIB, comportándose con el peor desempeño en el 2020.

Adicionalmente, el virus SARS-COV-19 ha lesionado abruptamente multitud de aspectos del accionar humano, muy especialmente, al sector de la



Copyright: © 2021 por los autores. Presentado para su posible publicación en acceso abierto.

educación, debido al cierre de las instituciones y consecuentemente, a la paralización de las clases presenciales Onyema et al., (2020).

El cierre puso de manifiesto la necesidad de usar Tecnologías de la Información y la Comunicación –TICs, para retomar las actividades académicas, y dado que la conectividad para los estudiantes de las universidades públicas, en Colombia, no es generalizada y en muchos casos es precaria, esto repercutió en que la adaptación a la nueva modalidad de educación fuese espinosa, para un gran sector de la población estudiantil con potencial afectación en la salud mental, Malo et al., (2020).

Es así como, con el pasar de los días las personas fueron presentando un conjunto de problemas asociadas al encierro y la incertidumbre de la situación. Entraron a manifestarse en gran escala a nivel mundial patologías asociadas, tal y como lo menciona el Ministerio de Salud de Colombia (2020) en su página oficial, estas, aumentaron en un 30% el flujo de consultas durante este periodo pandémico, además, la OMS mencionó que se paralizaron en un 93% los servicios de atención básica de salud mental.

Según Ramírez (2020), dentro de los trastornos que más se han manifestado en este periodo de tiempo están la depresión, el estrés y la ansiedad, siendo esta última, una reacción emocional de aprensión, tensión, preocupación, activación, y descarga del sistema nervioso autónomo.

Cabe mencionar, que la ansiedad en caso de no ser gestionada correctamente puede desencadenar en trastornos ansiosos graves, como el trastorno de ansiedad generalizada, que se caracteriza por una preocupación injustificada y extendida acerca de una variedad de cosas de la vida diaria; preocuparse demasiado acerca de todo. (Childmind, s.f.)

Al abordar una población específica cobra relevancia precisar la variable ansiedad siendo esta según Palacios et al., (2022) un conjunto de emociones displacenteras estrechamente unidas a pensamientos negativos que da lugar a que el sujeto haga una evaluación cognitiva de la situación acompañada de una percepción amenazadora, asociada a una reacción emocional de seguridad, estabilidad personal, y autoestima.

Según el reporte del proyecto de investigación denominado PSY-COVID (2020), una enorme base de datos, de la Universidad Autónoma de Barcelona, la Universidad de Barcelona, y la Universitat Oberta de Catalunya, el cual en esencia busca estudiar los efectos psicológicos de las medidas adoptadas en más de 30 países, incluyendo Colombia, durante los meses de aislamiento preventivo obligatorio, ordenado por el Gobierno Nacional, el 48 % de los adultos jóvenes (entre 18 y 29 años) experimentaron depresión y el 37 % ansiedad.

Al mismo tiempo, conforme lo reporta la OMS (2022) a nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años, sufre algún trastorno mental, es decir el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario. De igual forma, la ansiedad, la depresión, y los trastornos del comportamiento, se hallan entre las razones primordiales de padecimiento en los adolescentes. También, el no tratar los trastornos de salud psicológica de los jóvenes deja secuelas que se desarrollan en la edad adulta, lesionan la salud física y psicosocial y limitan las probabilidades de una vida plena en el futuro.

Igualmente, según Roberts (2022) en el marco del estudio que se llevó a cabo, configurado por un conjunto de encuestas a estudiantes universitarios de 10 países, España, Australia, Francia, Estados Unidos, Reino Unido, Países Bajos y los Países Nórdicos, arrojando que el 76% de los participantes reportó lidiar con problemas para sostener su bienestar.

Además, conforme lo afirma Zapata (2021), en el caso de Bogotá, se cuenta con 122 instituciones de carácter universitario, con un aproximado de 1.364.409 estudiantes, siendo una población que se encuentra expuesta a padecer patologías a nivel psicológico, y que al ser una población tan amplia se han dirigido, variedad de estudios para entender el comportamiento de estas variables en el ámbito educativo.

Por cuanto, esta investigación busca conocer que herramientas utilizaron los estudiantes para gestionar la ansiedad de una forma resolutiva frente a las problemáticas que presenta el COVID-19 en el sector. La pregunta central de investigación objeto de este estudio esta formulada en términos

de: ¿Con que gestionan los estudiantes de octavo semestre de Administración Deportiva de la Universidad Distrital, la ansiedad generalizada producida en el periodo de virtualidad de la contingencia sanitaria actual

Este artículo da cuenta de la gestión de la ansiedad en los estudiantes de octavo semestre de Administración Deportiva de la Universidad Distrital, ante aquellas situaciones que se presentaban antes, durante y después de las clases que debían realizarse mediante las plataformas virtuales.

2. Materiales y Metodología

La investigación se encuentra orientada hacia un enfoque mixto, de carácter descriptivo transversal, no experimental. La población para tratar dentro de esta investigación son 34 estudiantes que se encuentran cursando octavo semestre de la carrera Administración Deportiva de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, en Bogotá, Colombia; se encuentran en un rango de edad de 18 a 30 años, la selección fue no probabilística, a conveniencia.

El instrumento usado fue el Inventario de Ansiedad de Beck BAI, mediante Google Forms, se dividió en tres secciones: la primera, consistió en obtener el consentimiento expreso del participante, mediante el cual fue informado de todos los aspectos que podrían considerarse para la colaboración dentro del estudio, con el fin de asegurar que este, contara con todos los requerimientos que implica ser parte de la investigación.

La segunda sección del instrumento es el auto informe creado por el psicólogo Aaron Beck, descrito como "Una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos." (Clinica las Condes, s.f.) Por cuanto, según Padrós (2020) este Inventario de Ansiedad de Beck BAI, es una herramienta óptima para evaluar la presencia de ansiedad, sirve como un primer diagnóstico o autodiagnóstico antes de tener la validez médica, por su facilidad de comprensión a las preguntas propuestas.

El cuestionario de selección múltiple cuenta con 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte para interpretar el resultado obtenido en la BAI son los siguientes:

0-7: ansiedad mínima

8-15: ansiedad leve

16-25: ansiedad moderada

26-63: ansiedad grave.

La tercera parte fue de construcción propia, preguntas en relación con las herramientas usadas para gestionar las manifestaciones de la ansiedad.

Se interpretaron los resultados en función de lograr las conclusiones de la investigación que posibilitaran la aceptación y rechazo de las hipótesis planteadas. Se hizo el análisis cualitativo y cuantitativo correspondiente a cada variable, tomando en consideración las tablas de tabulación y graficas que permitieron visualizar de manera concreta de los resultados partiendo de los datos más prevalentes.

Se recolectó la información durante dos (2) semanas, enviando de manera personalizada el instrumento juntamente con la información sobre la investigación. Se les proporcionó las políticas de privacidad y tratamiento de datos, asegurando así que la información suministrada fue tratada conforme a los lineamientos del Comité de Bioética de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

3. Resultados

Tras haber recopilado la información de los estudiantes de octavo de semestre de Administración Deportiva, se obtuvo como resultados, que ningún estudiante al momento tenía más de los treinta años; en un 50% ellos, la edad oscila entre los 22 y los 25 años; y el 44,1% tenían una edad alrededor de los 21 años; en cuanto a la caracterización por género, el 76,5% corresponden al género masculino y el 23,5% al género femenino.

Estos resultados porcentuales presentados fueron obtenidos a partir de promediar cada una de las respuestas de los participantes que se establecieron con la aplicación de las preguntas del BAI, arrojando que solo el 5,9% de las personas encuestadas fueron diagnosticadas médicamente con algún trastorno relacionado con la ansiedad antes de la contingencia sanitaria en el marco de la pandemia por COVID 19.

Tabla 1: Recopilación de datos porcentuales respuestas inventario de ansiedad de Beck

	PREGUNTA	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	<i>Torpe o entumecido</i>	17,60%	55,90%	23,50%	2,90%
2	<i>Acalorado</i>	38,20%	35,30%	26,50%	0%
3	<i>Con temblor en las piernas</i>	61,80%	23,50%	11,80%	2,90%
4	<i>Incapaz de relajarte</i>	26,50%	26,50%	35,30%	11,80%
5	<i>Temor a que ocurra lo peor</i>	11,80%	58,80%	14,70%	14,70%
6	<i>Mareado o que se te va la cabeza</i>	44,10%	29,40%	20,60%	5,90%
7	<i>Con latidos del corazón fuertes y acelerados</i>	50%	29,40%	17,60%	3%
8	<i>Inestable</i>	26,50%	29,40%	35,30%	8,80%
9	<i>Atemorizado o asustado</i>	39,40%	30,30%	30,30%	0%
10	<i>Nervioso</i>	20,60%	38,20%	35,30%	5,90%
11	<i>Con sensación de bloqueo</i>	32,40%	35,30%	20,60%	11,80%
12	<i>Con temblores en las manos</i>	67,60%	23,50%	5,90%	2,90%
13	<i>Inquieto e inseguro</i>	14,70%	50%	32,40%	2,90%
14	<i>Con miedo a perder el control</i>	58,80%	23,50%	5,90%	11,80%
15	<i>Con sensación de ahogo</i>	76,50%	14,70%	8,80%	0%

16	<i>Con temor a morir</i>	61,80%	20,60%	14,70%	2,90%
17	<i>Con miedo</i>	26,50%	47,10%	20,60%	5,90%
18	<i>Con problemas digestivos</i>	58,80%	14,70%	17,60%	8,80%
19	<i>Con desvanecimientos</i>	70,60%	23,50%	5,90%	0%
20	<i>Con rubor facial</i>	70,60%	23,50%	2,90%	2,90%
21	<i>Con sudores, fríos o calientes</i>	52,90%	29,40%	17,60%	0%

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la tabla 1, las manifestaciones de ansiedad con un grado moderado, son aquellas asociadas a la incapacidad de relajarse y la inestabilidad con un 35,3% en ambas ocasiones; hay casos puntuales donde se identifica que durante el periodo de contingencia el 26,4% de los estudiantes sintió torpeza o entumecimiento de manera moderada; que el 26,5% de los estudiantes se sentía acalorado de forma moderada; el 14,7% de los estudiantes presentó temblores en las piernas; la incapacidad para relajarse en los estudiantes estuvo alrededor de un 47,1%; y se percibió un temor severo por parte de los estudiantes en un 14,7% y de forma moderada de un 14,7%.

Otras manifestaciones somáticas severas, en forma de mareos estuvieron en un 5,90%. Al preguntarles si sintieron latidos corazón fuerte o acelerado, el 3% reportaron sentir los latidos de forma severa; además experimentaron temblores en las manos de forma severa en un 2,90%.

Respecto a si ellos se han sentido alguna vez inestables de forma severa, el 8,80% respondieron afirmativamente, para el caso de haberse sentido atemorizados el 60,6% de los estudiantes fueron afirmativos, al igual que el sentirse nerviosos de forma severa en un 5,90%.

Adicionalmente, el temor a morir durante el periodo de contingencia lo sintieron de alguna manera el 38,2% de los estudiantes, y adicionalmente el 41,1% de los encuestados sintió problemas digestivos, el 73,6% sintió miedo. Esto cobra mayor importancia ya que, según la Organización Panamericana de la Salud OPS (2020) advirtió que la pandemia facilita la exacerbación de factores de riesgo de suicidio por lo que se hace necesario afrontar el tema en el ámbito educativo de forma abierta, escueta y además responsable, así como, comprender que el distanciamiento físico preventivo no excluye el permanecer conectados afectivamente.

Es así como, el comportamiento de los estudiantes objeto de este estudio está en perfecta consonancia con lo reportado por la agencia de la Organización de Naciones Unidas ONU (2022), en la página oficial en el marco del informe de monitoreo de los objetivos de desarrollo sostenible, indicando que el análisis muestra la necesidad prioritaria en relación a la salud mental por cuanto, por segundo año consecutivo los datos reflejan un declive estadísticamente significativo en la esperanza de vida a nivel mundial, asociado a la COVID-19 y a un deterioro de todos los parámetros de medición del desarrollo humano.

Los datos reportados evidencian que un 47% de los estudiantes experimentaron diferentes tipos de sudores; un 73,5% de estudiantes sintieron la necesidad de fumar o comer en exceso; un 88,2% de estudiantes percibieron la sensación de no poder dejar de preocuparse; un 91,2% concluyeron que no podían continuar con las cargas académicas y finalmente el 70,6% de los estudiantes se molestaron e irritarse fácilmente.

Posteriormente con los resultados obtenidos de manera general en el inventario de ansiedad de Beck, se determinó que el grado de ansiedad más frecuente dentro de la muestra, es la ansiedad leve con un 38%.

Tabla 2: Recopilación grado de ansiedad según aplicación del test de ansiedad de Beck

Número del encuestado	Resultado	Genero	Puntaje
27	Ansiedad Grave	Masculino	48
14	Ansiedad Grave	Femenino	42
10	Ansiedad Grave	Masculino	34
15	Ansiedad Grave	Masculino	34
31	Ansiedad Grave	Masculino	33
21	Ansiedad Grave	Femenino	32
13	Ansiedad Grave	Masculino	31
25	Ansiedad Moderada	Femenino	29
22	Ansiedad moderada	Masculino	25
5	Ansiedad Moderada	Masculino	23
29	Ansiedad Moderada	Femenino	21
32	Ansiedad Moderada	Masculino	21
11	Ansiedad Moderada	Femenino	18
6	Ansiedad Leve	Masculino	18
16	Ansiedad Leve	Femenino	18
17	Ansiedad Leve	Masculino	18
12	Ansiedad Leve	Masculino	17
9	Ansiedad Leve	Masculino	15
28	Ansiedad Leve	Masculino	15

1	Ansiedad Leve	Masculino	13
19	Ansiedad Leve	Masculino	13
24	Ansiedad Leve	Masculino	12
2	Ansiedad Leve	Masculino	11
3	Ansiedad Leve	Femenino	11
23	Ansiedad Leve	Masculino	10
18	Ansiedad Normal	Masculino	8
20	Ansiedad Normal	Masculino	7
7	Ansiedad Normal	Masculino	5
30	Ansiedad Normal	Masculino	5
34	Ansiedad Normal	Masculino	5
8	Ansiedad Normal	Masculino	4
4	Ansiedad Normal	Masculino	3
26	Ansiedad Normal	Femenino	0

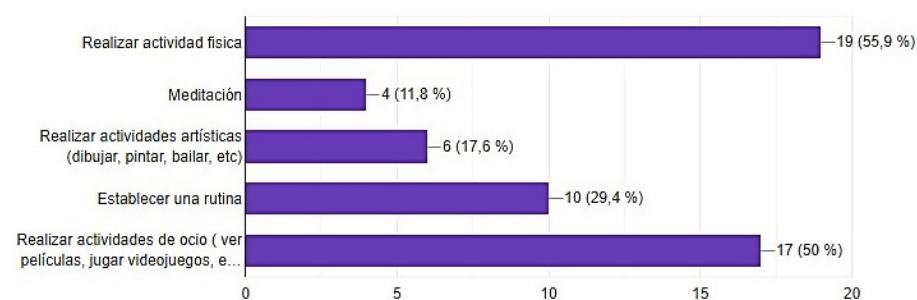
Fuente: Elaboración propia

La herramienta más utilizada por parte de los estudiantes fue la realización de actividad física al sentirse abrumados, seguido por la realización de actividades de ocio, el establecimiento de una rutina y en último lugar la realización de actividades artísticas y la meditación.

Figura 1: herramientas de afrontamiento

En el periodo de la virtualidad que trajo consigo la pandemia actual, ¿Cuándo usted se sentía abrumado por el cambio tan abrupto solía?

34 respuestas



Las herramientas más usadas por parte de los estudiantes para comprender sus emociones, fueron, realizar ejercicios de respiración y acudir a pensamientos positivos, con un 29.4% en ambos casos. Los estudiantes en el momento en que se sintieron superados por estas emociones acudieron en su mayoría a dialogarlo con sus seres queridos con un resultado de 61.8%, seguido posteriormente con un 29,4% a realizar una investigación previa en internet. Esto armoniza con lo reportado fruto de un sondeo de opinión realizado por U-Report, siendo esta una herramienta digital con alto valor referencial por visibilizar la opinión de la juventud, de UNICEF Bolivia (2022) evidenciando que 8 de cada 10 adolescentes y jóvenes, indistintamente de su orientación sexual manifiestan angustia, depresión y ansiedad asociada al nuevo contexto educativa al que se están enfrentando y el 75% de ellos reporto no buscar ayuda psicoemocional ante esta situación.

Figura 2: ejercicios de respiración y acudir a pensamientos positivos.

En el momento en que usted se sintió superado por sus emociones ¿ a que herramienta acudió para gestionarlas y entenderlas?

34 respuestas



Figura 3: dialogo con seres queridos.

En el momento en que usted se sintió superado por sus emociones ¿ a que medio acudió para entenderlas y gestionarlas?

34 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Según Medellín et al., (2012) a partir del estudio para evaluar la relación entre el funcionamiento familiar y las redes de apoyo social en las familias de Morelia, México, como fundamento para reconocer recursos de utilidad en intervenciones psicosociales encontrando que, las familias

extensas así como el círculo de amigos, configuran las redes de apoyo más usadas, no obstante esto depende del funcionamiento familiar, armonizando con los resultados del presente estudio, que da cuenta de que los estudiantes universitarios acuden a su red social y no a un terapeuta ante la ansiedad.

Los hallazgos de este estudio también, coinciden con el reporte de resultados de la primera encuesta nacional de salud mental universitaria, realizada en el 2018 en la Universidad Católica de Temuco, Chile, en efecto, Barrera (2018) concluyó que la Universidad configura un desencadenante de estrés, ansiedad, depresión, ideación suicida, desórdenes alimenticios, patologías de sueño, así como el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes. Adicionalmente, Barrera sostiene que este grupo etario no suele pedir ayuda psicológica por estar orientado a la obtención del logro, por cuanto suele asumirse, que al hacerlo se muestra debilidad, ya que el 56% de los encuestados refirió nunca haber solicitado ayuda psicológica, lo que pone de manifiesto la necesidad imperiosa de enfatizar y priorizar acciones para la promoción de la salud mental y el autocuidado en las universidades.

Esta población no presentó gran dificultad en cuanto a los medios materiales para afrontar el cambio tan abrupto, puesto que en la consulta no se vieron en la necesidad de comentar sus dificultades con nadie, evidenciando que solo tuvieron que hacer pequeños cambios en su entorno para la ejecución de sus espacios académicos. Además, los resultados determinaron que en el momento de la aparición de las manifestaciones de la ansiedad generada por la sobre carga académica o los distractores con los que vino acompañada la virtualidad, estos, preferían la realización de actividades de carácter físico, sobre las mentales para disipar las manifestaciones cognitivas y somáticas de la ansiedad.

4. Discusión

Mediante el acceso a educación socio emocional, que posibilite la gestión de las emociones, conformación de estrategias de afrontamiento, reevaluación positiva, solución de problemas, gestión de la incertidumbre, tolerancia a la frustración, confrontación del sujeto ante el estímulo estresante, orientación eficaz a los problemas, confrontación del sistema de creencias, actitud resolutiva, autoeficacia, entre otras habilidades y competencias emocionales.

También, se hace imperioso promover el autocuidado, analizar las cargas académicas de los estudiantes, configurar redes de apoyo durante periodos críticos como lo pueden ser las franjas de parciales, exámenes finales y la transición de ser estudiante a egresado, así como, facilitar un entorno social de cooperación que redunde en romper el estigma de acudir a asesoría psicológica profesional. Barrera (2018)

En la búsqueda de la resolución de la pregunta problema se identificaron factores que contribuyen de manera significativa para determinar las herramientas más usadas por los estudiantes al gestionar la ansiedad durante el periodo de la virtualidad, se logró determinar que los estudiantes perciben dentro del contexto educativo virtual, como detonantes de alguna manifestación de la ansiedad generalizada, la sobrecarga académica, el fallo en la red de internet y los distractores que acompañan esta modalidad de enseñanza asistida por TICs. Siendo así estos, facilitadores en la manifestación de ansiedad de tipo cognitiva o somática. Tal y como lo manifiesta Mendoza et al., (2022) quienes hicieron un estudio que reportó una relación directamente proporcional, entre la depresión y la ansiedad frente al COVID 19, esta investigación permite concluir que al igual que en la Universidad Distrital los estudiantes universitarios ecuatorianos, al verse inmersos en la virtualidad dada en las disposiciones del Ministerio de educación los convierte, en la población con mayor índice de trastornos mentales durante la pandemia.

Con respecto a las herramientas usadas para gestionar la ansiedad generalizada de la muestra analizada, las más recurrentes son la realización de actividad física y actividades de ocio, lo cual tiene mucha relevancia porque para esta población, el proceso formativo, se centra en el deporte, la actividad física, la recreación y el manejo del tiempo libre. Sin embargo, aunque el estudio da cuenta de la incidencia de la actividad física para mitigar la ansiedad, no posibilita la generalización acerca de la relación de esta, con el decremento de la ansiedad debido a que el estudio no es experimental.

5. Conclusión

Del análisis de los resultados se puede establecer que los estudiantes de la población objetivo, en el marco de distanciamiento físico, como medida para mitigar el contagio durante la pandemia por COVID-19, poseen en su mayoría, ansiedad leve, dentro de la escala del inventario de ansiedad de Beck, esta se define como inquietud o nerviosismo ante las situaciones de la vida diaria. Lo que según el plan de acción sobre la salud mental 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud, OMS (2022) este grupo etario debe ser objeto de atención especializada e intervención integral temprana de carácter no farmacológico, diagnóstico a tiempo, y trabajo colaborativo con equipos de atención primaria para las personas afectadas y las familias, en el marco de la prevención y tratamiento, así como el fomento de la salud mental.

Teniendo en cuenta que conforme lo menciona Roberts (2022) a partir de la encuesta Healthy Minds, los universitarios que desarrollan problemas de salud mental tienen doble probabilidad de desertar, ya que las investigaciones también sugieren que la crisis de salud que aún persiste, muy seguramente impacte las tasas de retención además de provocar un declive en el compromiso académico, por lo cual se hace manifiesto en la urgencia e importancia de la generación de una cultura de atención en las entidades de educación superior.

Esta investigación tributa aportes al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS, salud y bienestar, al ser un tema de salud pública, que debe ser tratado con prioridad desde diferentes esferas, es responsabilidad de todos los sectores y todas las administraciones gubernamentales; por cuanto la salud mental es pilar para el desarrollo humano en la construcción de capital social, fomento de la productividad y fortalecimiento de sociedades pacíficas tal y como lo sostiene Bautista (2020).

Referencias Bibliográficas

- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., & Escobar, B. (30 de Agosto de 2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de psicología y psicología clínica*, 24(2). doi: <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Castillo, C., & Marinho, M. (2022, marzo). Los impactos de la pandemia sobre la salud y el bienestar de niños y niñas en América Latina y el Caribe: la urgencia de avanzar hacia sistemas de protección social sensibles a los derechos de la niñez. CEPAL. Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/47806-impactos-la-pandemia-la-salud-bienestar-ninos-ninas-america-latina-caribe-la>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387-42.
- Clinica las Condes. (s.f.). Clinica las Condes. Obtenido de Inventario de Ansiedad de Beck (BAI): <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Inventario-de-Ansiedad-de-Beck#:~:text=El%20Inventario%20de%20Ansiedad%20de,puntuaci%C3%B3n%20entre%200%20y%2063>
- Emotional regulation and perceived stress levels during physical-preventive distancing due to the SARS COVID-19 pandemic in students of the Universidad Distrital Francisco José de Caldas Bosa facilities (Colombia) - 2020. (26 de Noviembre de 2020). *Espacios*, 41(45), 383-394. doi:10.48082/espacios-a20v41n45p30
- Garsón, D. (2022, 20 enero). Ocho de cada 10 adolescentes pasan angustia, depresión y ansiedad, pero no buscan apoyo psicológico. UNICEF Bolivia. Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://www.unicef.org/bolivia/comunicados-prensa/ocho-de-cada-10-adolescentes-pasan-angustia-depresi%C3%B3n-y-ansiedad-pero-no-buscan>

- Gomez, N., Diaz, A., & Lara, C. (Junio de 2017). repository.libertadores. Obtenido de VARIABLES TRANSDIAGNÓSTICO PARA ANSIEDAD GENERALIZADA Y DEPRESION MAYOR EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1250/araquenatalia2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Londoño, N., Jaramillo, J. C., Castaño, M. C., Rivera, D. P., Berrio, Z. & Correa, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*, 7(1). <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v7n1/v7n1a07.pdf>
- Malo Álvarez, S. Maldonado-Maldonado, A. Gacel Ávila, J. Marmolejo, F. Impacto del COVID-19 en la educación superior de México. *Rev Educ Super en América Lat.*2020;(8):9–14.
- Medellín Fontes, Martha M, Rivera Heredia, María Elena, López Peñaloza, Judith, Kanán Cedeño, ME Gabriela, & Rodríguez-Orozco, Alain R. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. *Salud mental*, 35(2), 147-154. Recuperado en 07 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000200008&lng=es&tlng=es.
- Ministerio de educacion. (2010). Ministerio de educacion. Obtenido de Plan Sectorial de Educación : [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-156179_recurso_7.unknown#:~:text=Los%20rangos%20de%20edad%20utilizados,Superior%20\(17%20a%2021\)](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-156179_recurso_7.unknown#:~:text=Los%20rangos%20de%20edad%20utilizados,Superior%20(17%20a%2021)).
- Minsalud (2020/10/10/) ratifica su compromiso con la salud mental de los colombianos.
- Boletín de Prensa No 815 de 2020 <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>
- Minsalud. (2020, 11 junio). Problemas y trastornos mentales previos a la cuarentena estarían exacerbándose. Boletín de Prensa No 350 de 2020 Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Problemas-y-trastornos-mentales-previos-a-la-cuarentena-estarian-exacerbandose.aspx>
- OMS. (5 de octubre de 2020). Organización mundial de la salud. Obtenido de Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- OMS y OPS. (2015). Iris.paho. Obtenido de Depresión y otros trastornos comunes, estimaciones sanitarias mundiales: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- OMS y OPS. (2015). Iris.paho. Obtenido de Depresión y otros transtornos comunes, estimaciones sanitarias mundiales: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- ONU. (2022, 12 febrero). En un mundo cada vez con mayor ansiedad, es necesario redefinir lo. Noticias ONU. Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://news.un.org/es/story/2022/02/15037>
- Onyema, E. M. Eucheria, N. C. E. Obafemi, F. A. Sen, S. Atonye, F. G.A. Sharma, A. et al. Impact of Coronavirus Pandemic on Education. *J Educ Pract.* 2020; 11(13):108– 21

- OPS. (2020, 10 septiembre). Pandemia por COVID-19 exacerba los factores de riesgo de suicidio. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://www.paho.org/es/noticias/10-9-2020-pandemia-por-covid-19-exacerba-factores-riesgo-suicidio>
- Padrós Blázquez, F., Montoya Pérez, K. S., Bravo Calderón, M. A., & Martínez Medina, M. P. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México. *Ansiedad y Estrés*, 26(2–3), 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>
- Palacios, J., Cadenillas, V., Mayorga, J., & Uribe, Y. (2022). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *Https: //zenodo.org*, 45–51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6371217>.
- Sanabria-Mazo, J. P., Useche-Aldana, B., Ochoa, P. P., Rojas-Gualdrón, D. F. y Sanz, A. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia. Editorial CES
- Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar-Córdoba F. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*. 2020; 48 (4):e930. DOI: <https://doi.org/10.5554/22562087.e930> http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf
- Roberts, R. (2022, 18 marzo). Cómo las universidades apoyan la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Foro Económico Mundial. Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://es.weforum.org/agenda/2022/03/como-pueden-las-universidades-apoyar-la-salud-mental-y-el-bienestar-de-los-estudiantes/>
- Rodríguez, I. S. (3 de Julio de 2021). Espíritu emprendedores. Obtenido de Impacto del COVID en los estudiantes universitarios Iván: <https://www.espirituemprendedores.com/index.php/revista/article/view/272/327>
- Rovella, A. T., & González Rodríguez, M. (2008). DIFERENCIAS DE GÉNERO EN ANSIEDAD GENERALIZADA Y DEPRESIÓN EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Acta Académica*,
- UNICEF. (3 de marzo de 2021). UNICEF. Obtenido de Por lo menos 1 de cada 7 niños y jóvenes ha vivido confinado en el hogar durante gran parte del año, lo que supone un riesgo para su salud mental y su bienestar: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/1-cada-7-ninos-jovenes-ha-vivido-confinado-hogar-durante-gran-parte-ano100>.
- Universidad Autónoma de Barcelona. (2020, 18 mayo). Un estudio evaluará el efecto acumulativo de la pandemia de COVID-19 sobre el comportamiento. UAB Barcelona. Recuperado 7 de mayo de 2022, de <https://www.uab.cat/web/sala-de-prensa/detalle-noticia/un-estudio-evaluara-el-efecto-acumulativo-de-la-pandemia-de-covid-19-sobre-el-comportamiento-1345667994339.html?noticiaid=1345813097873>
- Tornero, W. G. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*.
- Velastegui, M. A., Cando, W., Touriz, M. A., & Herrera, J. D. (2022, 25 febrero). Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19. *Polo del conocimiento*, 7(67), 2324–2344. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8354943.pdf>

- Vizioli, Nicolás Alejandro y Pagano, Alejandro Emilio. (2022). Inventario de Ansiedad de Beck: validez estructural y confianza a través de distintos métodos de estimación en la población argentina. *Acta Colombiana de Psicología*, 25 (1), 28-41. Epub 25 de febrero de 2022. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.3>
- Zapata-Ospina, JP, Patiño-Lugo, DF, Vélez, CM, Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, AM, Ramírez-Pérez, PA, & Vélez-Marín, VM (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista colombiana de psiquiatría*, 50 (3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021>.