



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL
CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR
COVID-19 EN PERÚ: REVISIÓN
SISTEMÁTICA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

FLOR BEATRIZ CARDENAS SURICHAQUI

LIMA- PERÚ

2023



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Estrés y Ansiedad en el contexto de la pandemia por
COVID-19 en Perú: Revisión Sistemática**

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	hdl.handle.net	2 %	>
<small>Fuente de Internet</small>			
2	repositorio.ucv.edu.pe	2 %	>
<small>Fuente de Internet</small>			
3	repositorio.upch.edu.pe	1 %	>
<small>Fuente de Internet</small>			
4	repositorio.ucsm.edu.pe	1 %	>
<small>Fuente de Internet</small>			
5	Entregado a Universida...	<1 %	>
<small>Trabajo del estudiante</small>			
6	repositorio.usmp.edu.pe	<1 %	>
<small>Fuente de Internet</small>			
7	Entregado a Universida...	<1 %	>
<small>Trabajo del estudiante</small>			

Estrés y Ansiedad en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú Revisión Sistemática

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	<p style="font-size: 14px; color: #e91e63;">hdl.handle.net</p> <p style="font-size: 10px;">Fuente de Internet</p>	2%
2	<p style="font-size: 14px; color: #e91e63;">repositorio.ucv.edu.pe</p> <p style="font-size: 10px;">Fuente de Internet</p>	2%
3	<p style="font-size: 14px; color: #e91e63;">repositorio.upch.edu.pe</p> <p style="font-size: 10px;">Fuente de Internet</p>	1%

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado
Presidente

Mg. Emir Alberto Condori Benavides
Vocal

Mg. Giancarlo Manuel Francia Sánchez
Secretario

ASESOR DE TESIS

Mg. Julio Alberto Dominguez Vergara

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación a mi hermana, a mi madre, a quienes estuvieron presentes en cada logro durante mi aprendizaje universitario y por seguir presentes en cada una de mis metas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitirme y darme la oportunidad de ver que soy capaz de lograr todo lo que me propongo.
Dar gracias a mis familiares, madre y hermana que confiaron en mí y me ayudaron a lo largo de esta etapa de mi vida.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Antecedentes	4
1.3 Marco Teórico.....	11
1.3.1 COVID-19.....	11
1.3.2 Ansiedad	15
1.3.3 Estrés.....	20
1.3.4 Relación entre la ansiedad y el estrés.....	25
1.4 Objetivos	26
1.5 Justificación	26
METODOLOGÍA	28
2.1 Tipo y Diseño de la investigación.....	28
2.2 Unidades de análisis documentales.....	28
2.3 Recojo y análisis de información	28
2.4 Aspectos éticos.....	30
2.5 Plan de análisis.....	30
2.6 Procedimiento	31
RESULTADOS	33
DISCUSIÓN	55
LIMITACIONES	70
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	73
REFERENCIAS	75

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es analizar el estrés y la ansiedad por COVID-19, en el contexto.

Para la recopilación de información se utilizaron bases de datos de scielo, Pubmed, Redalyc, Dialnet, Scopus, así como google académico. Se seleccionaron 44 artículos por criterios de inclusión y exclusión. El tipo de diseño de investigación fue una revisión sistemática que incluyó la recopilación de investigaciones aleatorizadas y no aleatorizadas, diseños cualitativos y cuantitativos. Se evidencia que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad y estrés en comparación que los hombres, así mismo, la producción literaria de esta revisión mostró que los profesionales de salud mental y estudiantes universitarios fueron uno de los grupos poblacionales más afectados por la pandemia que presentaron niveles altos de estrés y ansiedad. Por otro lado, se identificaron aquellos factores que ayudan a reducir, prevenir o evitar estos niveles altos, tales como instaurar hábitos saludables y reforzar la resiliencia. Además, se identificó los factores de riesgo, tales como el presentar alguna enfermedad crónica, el exceso a la información por redes sociales, la sobrecarga de trabajo y estar en los primeros o últimos años de estudio. En conclusión, se sugiere ampliar la búsqueda con estudios de diversos países y otras bases de datos que no se hayan utilizado en la revisión sistemática, de manera que se pueda obtener un conocimiento más amplio sobre el tema. Asimismo, se recomienda que se establezca un plan de salud mental tomando en cuenta los factores protectores y de riesgo encontrados en esta revisión.

PALABRAS CLAVES: “ansiedad”, “estrés”, “Perú”, “lima metropolitana”, “salud mental en tiempos de pandemia”, “pandemia”, “covid-19” y “salud mental”

ABSTRACT

The objective of this research is to analyze stress and anxiety in the context of the COVID-19.

For the collection of information, databases from Scielo, Pubmed, Redalyc, Dialnet, Scopus, as well as google academic were used. 44 articles were selected by inclusion and exclusion criteria. The type of research design was a systematic review that included the collection of randomized and non-randomized research, qualitative and quantitative designs. It is evident that women presented higher levels of anxiety and stress compared to men, likewise, the literary production of this review showed that mental health professionals and university students were one of the population groups most affected by the pandemic that showed high levels of stress and anxiety. On the other hand, those factors that help to reduce, prevent or avoid these high levels were identified, such as establishing healthy habits, reinforcing resilience. In addition, risk factors were also identified, such as having a chronic disease, excess information through news channels, social networks, etc., work overload and being in the first or last years of study. In conclusion, it is suggested that researchers broaden the search with studies from different countries and other databases that have not been used in the systematic review, so that they can obtain a broader knowledge on the subject. Likewise, it is recommended that a mental health plan be established taking into account the protective and risk factors found in this review.

KEY WORDS: "anxiety", "stress", "Peru", "metropolitan Lima", "mental health in times of pandemic", "pandemic", "covid-19" and "mental health"

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En el mes de enero la Organización Mundial de la Salud [OMS](2020) informó la conglomeración de casos de neumonía en Wuhan, provincia de China, y posteriormente confirmó la existencia de la enfermedad del virus llamada COVID-19, este virus se propagó rápidamente por varios países por lo que tuvieron que tomar medidas de seguridad cambiando drásticamente la vida de cada una de las personas, así como también aspectos económicos, sociales y globales (OMS, 2020).

Según la OMS (2020), se ha observado que los problemas psicológicos que mayor ha predominado en estos tiempos de pandemia fueron la ansiedad y estrés en la población general (Salud mental España, 2021). Ello se debe al aislamiento social, la escasa actividad económica, física y la estimulación intelectual, así como el miedo a infectarse, morir, perder a familiares y el exceso de información falsa y rumores sobre el virus (Organización de las Naciones Unidas, 2020).

Diversas investigaciones obtuvieron que los aislamientos sociales aumentan el nivel de ansiedad. Una investigación realizada por Jeong et. al (2016) reporta que de 1656 personas 7, 6% presentaron signos y síntomas de ansiedad, por otro lado aquellas personas que se encontraban en cuarentena por el MERS (Síndrome respiratorio por coronavirus de Oriente Medio) presentaban temor, nerviosismo (18%), tristeza y sentimiento de culpa. Asimismo, en otra investigación se obtuvo que 43, 3% de los participantes presentaron nerviosismo y ansiedad más de lo normal, además sentían mayor temor, irritabilidad, cansancio e intranquilidad,

también se obtuvo que las mujeres presentaban mayores niveles de ansiedad que los hombres puesto que tienden a preocuparse más por otros y tienen más miedo a enfermarse (González y Sánchez, 2020).

Asimismo, según un informe de la ONU (2020), existen grupos de población específicos que padecen niveles más altos de estrés y ansiedad. Uno de ellos es el personal sanitario de primera línea, puesto que pasan por situaciones sumamente estresantes y dolorosas al momento de tratar de salvar a una persona infectada por COVID-19. Asimismo, los adultos mayores están aislados para salvaguardar su salud física, no obstante, ello provoca una sensación de soledad, tristeza y ansiedad al estar separados de su familia y sus nietos. En cuanto a los niños y adolescentes, ellos están presentando mayores dificultades emocionales, ya que están en una etapa de desarrollo emocional y a la vez están expuestos a distintos estresores como el ámbito familiar y la modalidad virtual. Por último, las mujeres están asumiendo mayor trabajo de casa (cuidan de sus hijos y realizan enseñanza en el hogar) y debido al aislamiento se han registrado mayores casos de violencia de género lo que agrava los índices de ansiedad y estrés (ONU, 2020).

Según la OMS (2020) las consecuencias indirectas del COVID-19 es más dañino que el mismo virus, esto debido a que existen mayores índices de problemas psicológicos ocasionados por el COVID que las personas afectadas. A pesar de que la OMS ha informado sobre los efectos psicológicos que trae consigo la pandemia los países no han hecho mucho al respecto; es más, 116 países informaron que la salud mental era parte de sus planes nacionales de respuesta a la pandemia, pero

solo el 17% de ellos lo ha llevado a cabo y aunque el 70% de los países adoptaron la tele terapia, siguen existiendo desigualdades en la aceptación de esta modalidad. Además, en los países de ingresos altos han adoptado la telemedicina y tele terapia solamente en un 50 % (Sánchez, 2021). En cuanto al Perú, existen poblaciones que presentan varias necesidades a atender, problemas psicológicos, emocionales, situaciones de duelo, ansiedad, depresión etc. por los efectos secundarios que provocó la pandemia por COVID-19, no obstante, estas poblaciones vulnerables cuentan con poco o ningún acceso al cuidado especializado, por estar en zonas alejadas, rurales o regiones que no sean la capital. (Ministerio de Salud, 2020) Asimismo, a pesar de que en el 2021 se haya incrementado la atención psicológica a nivel nacional en comparación de otros años, (más de 66,000 orientaciones telefónicas en el el 2021), estas presentaron dificultades al momento de abordar la consulta psicológica, muchos señalaron que no le llamaban a la hora señalada, no le resolvían sus dudas o problemas, eran poco pacientes al momento de explicar o resolver las (Defensoría del Pueblo, 2021)

Es por todo ello que existe el interés en profundizar el conocimiento de la salud mental en el Perú, no solo en el personal de salud, sino en los distintos grupos poblacionales

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es realizar una revisión sistemática e identificar los factores asociados al desarrollo del estrés y ansiedad por COVID 19 en el contexto. También incluye una revisión de los factores de

riesgo y factores protectores en el nuevo contexto, ello se hace necesario profundizar para favorecer la salud mental personal y comunitaria.

1.2. Antecedentes

Salari et al. (2020) desarrollaron una investigación metaanálisis sobre la prevalencia del estrés, ansiedad y depresión y refieren que en la pandemia los niveles de estos trastornos son altamente significativos en el grupo de 21 a 40 años. Asimismo, las personas que tienen un nivel alto de estudios, una enfermedad o una actitud negativa hacia el mundo tienden a padecer mayores niveles de ansiedad y depresión. Además, añade que las mujeres presentan mayor riesgo de depresión y son más vulnerables al estrés y estrés postraumático. Por otro lado, mucho uso de los teléfonos, laptops y aplicaciones pueden reducir los daños sociales causados por el covid-19 y recomienda promover más la red social. En conclusión se menciona que la pandemia por la COVID-19 ha ocasionado una serie de trastornos psicológicos y mentales, llegando a experimentar síntomas de psicosis, ansiedad, trauma, y pensamientos suicidas, es ante todo ello, que recomiendan la promoción de comportamientos saludables, reducir la exposición de noticias negativas y promover otros métodos de información, además del apoyo del gobierno en promover la información confiable y precisa, además de suministrar material de protección para profesionales de la salud.

Xiong et. al (2020) desarrollaron una revisión sistemática, utilizando fuentes confiables tales como Pubmed, Embase y Medline, esta tuvo como objetivo analizar

el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de la población general; en su investigación se menciona algunos factores predisponentes para presentar ansiedad, depresión y estrés postraumático, estos son los siguientes; personas menores de 40 años, que presentan poca educación, poco autocuidado, problemas físicos, estudiantes, desempleados y personas que están expuestos mucho a las redes sociales. Asimismo, mencionan que los siguientes factores protectores ayudan a contrarrestar los síntomas de los desórdenes mentales: escuchar información confiable, menos contacto con las personas, tener una actitud positiva y mayor tiempo de descanso. En resumen, esta investigación muestra que existe una alta prevalencia de síntomas psiquiátricos en la población general y nos comenta que es urgente que haya políticas gubernamentales que mitiguen los efectos psicológicos.

Vindegard y Benros (2020) tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática sobre el efecto del covid-19 y las consecuencias a nivel mental en diferentes poblaciones. En cuanto a los trabajadores de salud se obtuvo que esta población presenta mayores niveles de depresión, ansiedad, distrés y poca calidad de sueño. Por otro lado, los pacientes con covid-19 han tenido altos niveles de estrés postraumático y depresión. No obstante, no se encontró mucha información sobre pacientes psiquiátricos con covid-19, por lo que no pudieron recolectar data concisa de esa población. Por último, se encontró en el público general que no hubo diferencias en los niveles de ansiedad, depresión o estrés comparado del antes y después de la pandemia (después de 4 semanas). En conclusión, la pandemia ha afectado gravemente la salud mental, existen indicadores en donde se evidencia que

la ansiedad y la depresión son los trastornos que más se repiten en la población en general y los trabajadores de salud. Es por todo ello, que es necesario que se establezca un nuevo plan de salud mental para poder prevenir los efectos psicológicos de este nuevo contexto.

Shevlin et. al (2020) en su trabajo de investigación tuvo como objetivo investigar sobre la ansiedad, depresión, estrés postraumático durante la pandemia del COVID-19 en Reino Unido. En ello se obtuvo que la población no tuvo altos niveles de estrés o de ansiedad al comienzo de la pandemia, esto significó que pudieron adaptarse bien. Asimismo, identificaron aquellas poblaciones que son más vulnerables a los cambios sociales y económicos, tales aquellas personas en las que los ingresos se han visto afectados, tienen niños a su cargo y/o presentan alguna enfermedad de salud. Además, se observó se menciona que el ser joven, ser mujer, vivir en la ciudad o tener una enfermedad de salud aumentan drásticamente la probabilidad de padecer ansiedad o depresión, no obstante aquellas personas que tienen una edad mayor de 40 años y ser de género masculino, se asociaron a menor probabilidad de ansiedad y depresión, En conclusión, si bien en esta investigación se obtuvo que las personas se pudieron adaptar con facilidad en los primeros meses de la pandemia, es importante que se cree un plan mental de intervención específico para las poblaciones que lo necesitan, sobre todo cuando ellos son los que permiten que fluya la red económica y social.

Róballo-Aveiro et. al (2021) tuvieron como objetivo identificar los factores relacionados a la salud mental de los profesionales de la salud de Latinoamérica

ante el COVID- 19. Se obtuvo que el personal sanitario presenta cansancio mental y emocional por la mala gestión del sistema de salud, poco equipo de protección personal y sobrecarga laboral. Asimismo, presentan miedo y ansiedad por temor a contagiar a sus colegas de trabajo y a su familia cuando llegan a casa, en más de 12 estudios recopilados y evaluados se encontró que el malestar psicológico que más prevaleció fue el de la ansiedad. Por otro lado, los jóvenes que son parte del equipo de salud presentan mayores niveles de ansiedad y depresión, esto es debido a la inexperiencia, miedo a equivocarse y la probabilidad de poner en riesgo la vida de otra persona. Además, esta población también presentó estrés postraumático debido a que se encuentran en primera línea, están frente a frente a los contagios, muertes y posibilidad de morir. En conclusión, se menciona que las personas que tienen mayores efectos psicológicos son aquellos que presentan ansiedad a nivel bajo o estrés postraumático y son jóvenes.

Obando et. al (2021) en su estudio descriptivo tuvieron como objetivo determinar el grado de ansiedad, estrés y depresión de los enfermeros en Lima y Callao. En ello se obtuvo que la mitad de la población presentaron ansiedad, depresión y estrés, además del miedo a la muerte, sentimiento de soledad y tristeza, esto puede ser debido a las horas largas de trabajo, los contagios, sobrecarga laboral, el deficiente sistema de salud y el convivir con pacientes con sintomatología de COVID-19. Por otro lado, se obtuvo que las mujeres mayores de 48 años que tenían mayor tiempo de servicio institucional presentaban mayor depresión, esto se puede deber a que los profesionales de enfermería están integrados con más mujeres que hombres, están en constante momento exponiéndose a factores estresantes y

desgaste emocional. No obstante, con respecto a la edad, no se encontraron estudios con resultados similares, en la investigación se menciona que los profesionales de mayor edad presentan más depresión puesto que son la población con mayor riesgo a contraer el covid-19. Por otra parte, en la presente investigación se obtuvo una triple asociación entre el estrés, sexo femenino, edad y enfermeros ubicados en Lima, ello debido a que Lima tienen mayor demanda de pacientes y el sexo femenino prevalece en los hospitales. En conclusión, se menciona que es necesario que se desarrollen estrategias de autocuidado para los trabajadores de salud mental y cuidadores, con la finalidad de que puedan proteger sus capacidades y continúen trabajando de manera eficiente.

Vivanco-Vidal, et. al (2020) tuvieron como objetivo determinar la relación entre la ansiedad por COVID- 19 y la salud mental en los estudiantes universitarios peruanos de entre 18 y 34 años de la ciudad de Trujillo y Chimbote, se obtuvo que las mujeres presentan mayor sintomatología de estrés porque se ha multiplicado la carga laboral, doméstica, familiar, se ha reducido su autonomía y su autocuidado por dedicarse a otros. Por otro lado, se obtuvo que las personas que solamente estudian presentan mayor nivel de ansiedad debido a la modalidad virtual de enseñanza, cancelación de actividades de ocio y la incertidumbre hacia el futuro. Por otra parte, algunos factores que incrementan el nivel de ansiedad en los jóvenes universitarios son aquellos que tienen un miembro de la familia o conocidos infectados por COVID-19 y están en constante exposición a información por medio de los medios de comunicación y redes sociales, lo que hace que perjudique su autoestima, salud mental y llegue a incrementar su nivel de estrés y ansiedad. En

conclusión, se menciona que ambas variables tienen una relación interdependiente, además, se deben de desarrollar más intervenciones psicológicas de manera que mejoren la salud mental y prevengan casos graves.

Gonzales y Sánchez (2020), en su trabajo de investigación, tuvieron como objetivo analizar el nivel de ansiedad según las características demográficas de los adultos que se encuentran en aislamientos social debido al COVID-19 durante los meses de marzo a junio del 2020 en la ciudad de Chota. En su investigación se encontró que 43, 3% de las personas presentaron ansiedad, así como reacciones emocionales tales como irritabilidad, debilidad, cansancio, nerviosismo. Asimismo, se encontró que las mujeres presentan mayores porcentajes de ansiedad puesto que suelen preocuparse más por contraer el virus o contagiar a otros en comparación con los hombres. Además, las personas de 40 años a más presentan un alto nivel de ansiedad, esto es debido a que el virus es más contagioso para este grupo en específico y son los que tienen más altas tasas de mortalidad. Por otro lado, los individuos que se encuentran en cuarentena por más de 10 días suelen presentar síntomas de enojo, estrés y ansiedad, puesto que se encuentran en una sensación de incertidumbre. Por otra parte, mencionan que las personas que están constantemente informándose sobre el virus en los medios de comunicación o en las redes sociales manifiestan más miedo y alto nivel de ansiedad. Asimismo, las personas que se encuentran solos tienden a tener mayores niveles de ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, esto se puede deber a la sobreinformación, miedo a salir a la calle y características propias de la persona. Por último, la investigación concluye que el aislamiento, la escasez de una red social y la supresión de lo cotidiano intensifican

las reacciones emocionales como irritación, frustración y ansiedad.

Virto- Farfan, et. al (2021) tuvieron como objetivo determinar la influencia de los factores asociados al estrés, ansiedad y depresión en la etapa inicial de la pandemia del COVID-19 en Cusco, Perú. En el estudio se encontró que 15% de los participantes presentaban estrés, 18, 1% depresión y 20, 7% ansiedad. Asimismo, las personas que se encuentran con sobrecarga de información por los medios de comunicación y redes sociales tienen mayores niveles de estrés, así como aquellas personas que están en contacto con alguien sospechoso de COVID-19. Además, se concluyó que los factores que aumentaban estos síntomas de estrés, ansiedad y depresión fueron la sobre información, tener enfermedades crónicas como el asma y conductas negativas, salir positivo en la prueba o estar en contacto con una persona que presenta el virus. Por último, la investigación recomienda que se estimule la creación de plataformas de aprendizaje, trabajo a distancia de manera que las personas se encuentren realizando alguna actividad que les mantenga ocupados y a la vez sean remunerados, además menciona que en general los factores protectores fueron las estrategias tomadas por el gobierno y los factores de riesgo fueron los medios de comunicación y las enfermedades crónicas.

Blanco y Rodríguez (2021), en su trabajo de investigación, tuvieron como objetivo determinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de los primeros ciclos de estudio de una universidad privada. Como resultado obtuvieron que 25,3% presentaba depresión leve, 10,6% severa y 15,4% extremadamente severa. Asimismo, 28,1% presentaban ansiedad moderada, 11,5% severa y 16%

extremadamente severa. Por otro lado, no existen diferencias paramétricas según carrera profesional. En conclusión, se comprobó que todas las carreras presentan similares niveles de ambos trastornos y que el sexo femenino es que el más predomina en obtener estrés, depresión y ansiedad severa.

Prieto- Molinaria, et. al (2020) tuvieron como objetivo describir la prevalencia de depresión y ansiedad en adultos de Lima Metropolitana durante el aislamiento social debido a la COVID-19. Como resultado se obtuvo una mayor prevalencia de los síntomas de ansiedad y estrés en el sexo femenino que el masculino. Asimismo, se obtuvo que la población que presenta más nivel de ansiedad y estrés son aquellas personas jóvenes, que tienen educación técnica o universitaria incompleta y trabajan y estudian de manera virtual, esto puede deberse a que las personas se encuentran en una situación de incertidumbre y no saben lo que va a pasar en un futuro, tienen mayores demandas familiares, escolares y sentimientos de soledad por la modalidad virtual.

1.3 Marco Teórico

1.3.1 COVID-19

El coronavirus apareció al culminar el año 2019 en Wuhan, China. Este virus tiene la capacidad de mutar rápidamente debido a que es un virus ARN monocatenario, asimismo, es un genoma diferente a los demás como el SRAS-CoV (Síndrome Respiratorio agudo grave) o el MERS- CoV (Coronavirus del síndrome respiratorio de Oriente Medio) por lo que aún no se tiene base científica suficiente para poder combatirlo (OMS,2020).

Muchos países, y más aún, el Perú que ocupa el quinto puesto en el mundo y segundo en Latinoamérica en relación a los casos confirmados (Johns Hopkins University & Medicine, 2020) han implementado el aislamiento social como medida para controlar la expansión del virus y disminuir el riesgo de contagio, sin embargo, ello ha generado problemas económicos para todos los trabajadores modificando sus estilos de vida y conllevando a graves consecuencias para su salud física y mental (Zárate & Valenzuela ,2020). A nivel físico, algunas personas experimentaron una enfermedad respiratoria leve a moderada, del cual han podido recuperarse rápidamente, sin causar problema alguno. No obstante, otros experimentaron síntomas graves que requirieron atención médica inmediata. Por otro lado, a nivel psicológico, debido al COVID-19 las personas pueden padecer de niveles altos de ansiedad, temor, angustia y depresión. Ello también lo afirma el MINSA (2020, citado por Briceño, M. 2021) los problemas de salud mental asociados al COVID 19 son los trastornos de ansiedad, adaptación, estrés agudo y depresión.

En un estudio realizado en China los primeros días del brote de coronavirus hasta el 10 de febrero del 2020 se aplicó el Índice de Distrés Peri traumático relacionado por el COVID-19 (CPDI) para evaluar la gravedad de los trastornos de pánico, ansiedad y depresión del cual se obtuvo que las mujeres encuestadas mostraron mayores problemas psicológicos que sus homólogos masculinos, el 29,29% se encuentran dentro del rango de edad de 28 y 51 años de edad y 5.14% eran mayores a 52 años (Qiu, et. al, 2020).

Otra investigación realizada en China durante el brote del COVID 19 evaluó la prevalencia de síntomas psiquiátricos e identificó los factores de riesgo y protectores en relación al estrés psicológico, del cual se obtuvo un 53, 8% de impacto psicológico, un 16, 5% síntomas depresivos, 28, 8% ansiedad y 8, 1% de estrés moderados a severos. Asimismo, los factores asociados a altos niveles de estrés, ansiedad y depresión fueron ser del sexo femenino, ser estudiante, tener síntomas específicos (mareos, mialgia) y pobre percepción de salud. Mientras que factores asociados a bajos niveles del impacto psicológico y a los demás trastornos fueron tener información verídica y actualizada y conocimiento de medidas de prevención (Wang, et. al, 2020; Lozano-Vargas, 2020).

Estudios de epidemias anteriores demuestran que las personas con niveles altos de ansiedad son más propensas a tomar decisiones irracionales como participar de compras excesivas en materiales de higiene, dirigirse de manera innecesaria a hospitales, clínicas y presentar dolencias físicas recurrentes. Por otro lado, niveles bajos de ansiedad pueden provocar que las personas se comporten de manera irresponsable, incumpliendo normas de prevención. y el no querer vacunarse (Asmundson & Taylor, 2020b). Asimismo, varios autores refieren que la ansiedad es un estado transitorio que se caracteriza por el aumento de tensión y del sistema nervioso, no obstante, también se puede convertir en un cuadro clínico cuando se percibe una situación amenazante de manera continua (Vivanco- Vidal, et. al, 2020).

Por otro lado, en pandemia se ha visto que muchas personas no poseen los recursos necesarios para afrontar las medidas de seguridad propuestas por el gobierno, esto puede generar un nivel alto de estrés, los factores estresores pueden variar dependiendo de la valoración cognitiva del sujeto y el medio en donde se encuentra, ya sea en el ámbito laboral, académico y familiar.

Por otro lado, un sector fuertemente afectado por la pandemia por COVID-19 es el sector educativo, debido a la pandemia muchas instituciones, universidades tuvieron que cancelar o suspender sus clases presenciales para prevenir la propagación de la enfermedad. Debido a ello el 60 % de la población estudiantil del mundo ha sido afectada. En el caso del Perú, 1 895 907 de estudiantes universitarios han sido perjudicados en sus estudios, a causa de las interrupciones en su rutina, la disminución de interacción social, la falta de preparación en herramientas tecnológicas para su aprendizaje y altas exigencias académicas (UNESCO, 2020b; Sanz, Sáinz & Capilla, 2020). Asimismo, según una investigación realizada en China, los jóvenes universitarios experimentaron ansiedad severa (2.7%), ansiedad moderada (21,3%), siendo los principales factores estresores el retraso académico, el ingreso económico, los efectos sobre la vida cotidiana, y contar con familiares o conocidos infectados por el virus (Cao et al., 2020).

En cuanto al sector laboral el estrés ha aumentado durante la pandemia debido a los días de entrega del trabajo, el exceso de actividades a entregar y los

trabajos rigurosos que deben de realizarse a la par en casa. Asimismo, la convivencia cotidiana con las personas de casa y las personas por el medio virtual puede desencadenar otra demanda de estrés y un nivel más elevado de estrés, sin olvidar la amenaza de contagio (Martinez, et. al. 2019; citado por Emperatriz, C.2021).

1.3.2 Ansiedad

A lo largo de los años, existieron varias teorías o enfoques que ayudaron a delimitar mucho más el término ansiedad y a profundizar más en las investigaciones.

Según el enfoque psicodinámico y humanístico, la ansiedad surge cuando el yo no puede reprimir los impulsos, sin embargo, es difícil de profundizar más en ello puesto que Freud hace uso de diversos conceptos para referirse al término ansiedad lo que dificulta construir su definición (Ansorena, et. al, 1983).

Por otro lado, el enfoque experimental motivacional hace referencia a que la ansiedad sirve como motivación para terminar una determinada tarea, si la persona encuentra dificultad en aprender la tarea, entonces su nivel de ansiedad es menor, y viceversa. Asimismo, según la teoría de Mowrer (citado por Ansorena, et. al, 1983), la ansiedad es una conducta aprendida por condicionamiento clásico, sirve como motivación para aprender cosas nuevas y refiere que los niveles de ansiedad se pueden disminuir por estrategias de evitación, no obstante, se menciona que, a pesar de que este enfoque ha

delimitado más el constructo ansiedad y ha establecido relaciones con otras variables, no se ha tomado en cuenta aspectos cognitivos que también influyen en las respuestas del individuo (Ansorena, et. al, 1983).

Según el enfoque cognitivo conductual, basándonos en la teoría de Clark y Beck (2012), la ansiedad involucra un sistema de procesamiento de información, el cual se compone en dos pasos. Primero, pasa por una variación primaria, en la que la persona evalúa el estímulo estresor y lo ve como una amenaza y después pasa por una segunda valoración, en el que el individuo lo vuelve a observar de manera controlada y pausada para recabar más información. En ambos casos, se evidenció una dificultad para percibir aspectos seguros de la situación de peligro y concluyeron que los procesos cognitivos influyen en el mantenimiento de los trastornos de ansiedad. Por otro lado, Lang (1968), en su teoría tridimensional, menciona que existen diferentes sistemas de respuesta que no siempre están interconectados al mismo tiempo, ello puede variar debido a la intensidad, percepción de la persona y duración del estímulo estresor (Díaz & De la Iglesia, 2019). Asimismo, esta teoría está compuesta por tres áreas: el ámbito cognitivo, en donde se encuentra los pensamientos negativos y sentimientos de preocupación o temor, etc.; el ámbito conductual que hace referencia a las acciones del paciente, directas e indirectas tales como temblores, tartamudeo, conductas de escape o evitación, etc. Y el ámbito fisiológico que son los cambios a nivel del sistema nervioso (Menteciencia, 2020). Asimismo, la teoría cognitiva menciona que aquellos individuos que padecen de ansiedad se diferencian de las que no cuando su funcionamiento atencional es mucho más

bajo, es decir suelen distraerse a menudo, tienen poca capacidad y selectividad de la atención, de esta manera se concluye que la ansiedad patológica daña el funcionamiento eficiente del sistema atencional (Eysenck, et.al, 2007).

Por otro lado, se puede definir a la ansiedad como una emoción natural que se presenta ante alguna situación amenazante para la persona, de manera que pueda resolver el problema. No obstante, si la ansiedad está por un tiempo prolongado y es intenso, entonces se producen reacciones negativas tanto a nivel mental y físico (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, 2011). Por otro lado, la ansiedad se considera un trastorno cuando ocurre de manera repentina, con frecuencia y su intensidad varía sin poder tener control de ella (Merck Sharp & Dohme Corp, 2022). Asimismo, otros autores mencionan que es una emoción que se da en situaciones amenazantes y que, cuando es patológico, muchas veces no facilita la adaptación del individuo, es por ello que puede surgir falsas alarmas ante posibles situaciones que creemos como amenazantes pero que en realidad no lo son, incluso puede llevarnos a magnificar una pequeña pieza de la situación logrando incrementar los niveles de ansiedad; además, mencionan que la ansiedad está compuesta por 3 sistemas de respuesta: subjetivo- cognitivo, que es la percepción o evaluación de la persona; fisiológico- somático, que es la activación del sistema nervioso y el motor- conductual que abarca la evitación o escape (Orozco & Baldares, 2012). Sumado a ello, algunos síntomas físicos pueden ser los temblores, tensión muscular, palpitaciones, vómitos, diarrea, micción frecuente, sequedad de boca, etc. y algunos síntomas psicológicos y conductuales son las preocupaciones,

dificultad de concentración, irritabilidad, conductas de evitación, etc. (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2008).

Dicho todo ello, los trastornos de ansiedad son caracterizados por miedos, angustias, ataques de pánico y preocupaciones excesivas que emergen en situaciones no peligrosas y son incontrolables para el individuo. Además, persisten en el tiempo (> 6 meses), ello afecta el ámbito social, académico y laboral de la persona (Delgado, et.al, 2021).

Por otra parte, no están totalmente definidas las causas relacionadas a la ansiedad, pero ciertos componentes que influyen a detectarlo son los siguientes: Causas hereditarias, circunstanciales, consumo de sustancias y experiencias representativas (Sánchez & Talavera, 2021). Asimismo, algunos factores de riesgo para manifestar trastornos de ansiedad es haber sufrido un trauma ya sea de pequeño o adulto, tener estrés debido a una enfermedad, vivenciar una situación estresante y no tener los recursos para afrontarlo y tener determinados tipos de personalidad que hacen más propensos al trastorno (Mayo Clinic, 2021).

En cuanto a los niveles de ansiedad, estos se dividen en tres niveles, el primero es llamado ansiedad leve, en el cual la persona se encuentra atenta a todo, previsualizando la situación antes que se produzca. En segundo lugar, está la ansiedad moderada, que es cuando se produce una respiración entrecortada, tensión arterial alta, estreñimiento, respuestas de sobresalto, etc. Por último, se encuentra la ansiedad grave, que hace referencia a la dificultad para aprender

nuevas cosas, establecer secuencias lógicas, sensación de ahogo, sofocación y temblor corporal (Kuong & Concha, 2017).

En cuanto a los tipos de ansiedad, existen la ansiedad estado y rasgo. La ansiedad rasgo, se considera estable ya que es parte de la personalidad, por otro lado, la segunda es un estado emocional que va variando su duración y su intensidad dependiendo de la situación (Cattell y Scheier , 196; citado por Chana & Humana, 2021). Esto también lo explica Spielberg (2009) quien menciona que la ansiedad rasgo es algo estable, permanente, y parte de la personalidad, a partir de ello la persona percibe las situaciones como algo amenazante. Por otro lado, la segunda (ansiedad estado) se da de manera transitoria, se da por la tensión del momento ya que el sistema nervioso se encuentra hiperactivo (Chana & Humana, 2021).

Por otro lado, la ansiedad no tiene duración, pueden ser minutos, horas o días. Asimismo, la intensidad es variable, puede ser imperceptible hasta llegar a una crisis de angustia y presentar falta de aire, mareos, temblores. Por otro lado, los trastornos de ansiedad pueden provocar malestar e interferir en el día a día de la persona, es por ello que, en ocasiones, conllevan a tener depresión (Merck Sharp & Dohme Corp, 2022).

Los síntomas más frecuentes de la ansiedad son los siguientes: Sensación de nerviosismo, temblores, irritación, sensación de peligro inminente, problemas para conciliar el sueño (MayoClinic, 2021).

En Pandemia las enfermedades mentales crecieron significativamente, más mujeres y jóvenes de entre 20 y 24 años presentaron ansiedad y depresión; el primer año de la pandemia estos trastornos aumentaron un 25% sobre todo en aquellos países más afectados por el COVID-19. Uno de los factores más relevantes que pudo influir en el incremento fue el estrés que causó el aislamiento social, además de las horas de sueño, trabajo, fallecimiento de un ser querido, soledad, dolor tras el duelo, etc. Por otro lado, en una encuesta realizada a varios adolescentes y jóvenes en nueve países de Latinoamérica, se obtuvo que 27% reportaron sentir ansiedad y 15% depresión por la situación económica que produjo la pandemia, asimismo, 43% se siente pesimista frente al futuro. Ante ello, solo el 40% pidió ayuda a centros de salud y hospitales especializados (UNICEF, 2020). Por otro lado, en Perú también se resaltaron los mismos problemas de salud mental: trastornos de ansiedad, de adaptación y reacción al estrés agudo. Asimismo, se resalta que es muy frecuente la comorbilidad con otros trastornos (MINSAL, 2020).

1.3.3 Estrés

Según la teoría de Cannon, cuando el individuo se percata de una situación que le genera estrés, se genera las respuestas de lucha y huida en el sistema nervioso autónomo, el cual estimula el hipotálamo generando la activación de las glándulas suprarrenales, estas liberan adrenalina y noradrenalina, y ello produce el aumento de vigilancia, preparándose para un esfuerzo sostenido y una pronta toma de decisiones. Una vez acabada la

percepción del estrés el sistema nervioso parasimpático restablece la homeostasis en el organismo (Sánchez, Sirera, Peiro, Palmer, 2008, citado por Serrano, 2018).

Por otro lado, según Selye, cuando el organismo se encuentra frente a un estresor, este pasa por tres partes: fase de alarma, adaptación, y agitación (Serrano, 2018). La primera fase, se entiende como la aparición de un peligro que produce cierta alarma en el individuo, lo cual le encamina a preparar al organismo para hacerle frente a esta. Ante ello aparecen síntomas como la respiración acelerada, ansiedad y angustia. Estas reacciones son provocadas por la liberación de adrenalina que prepara al cuerpo para tomar una decisión rápida. La segunda fase, es cuando se encuentra en un proceso de resistencia que impide el agotamiento del organismo. Para ello, se secreta glucosa para un mejor funcionamiento del cerebro, corazón, entre otros. y La fase de agitación se da cuando la persona ya no puede resistir el estrés, provocando un agotamiento al organismo y perdiendo la capacidad de respuesta. Ante ello, sobrevienen algunas enfermedades como el insomnio, depresión, falta de concentración, etc. (Serrano, 2018).

Este modelo es similar al creado por Selye (1936, citado en Cassaretto et al., 2003) quien menciona que el estrés académico se puede describir en 3 fases: etapa de alarma, resistencia y agotamiento. Sin embargo, estas etapas no son estáticas y pueden variar según cada individuo. La primera etapa, reacción de alarma, es en donde el individuo reacciona de diversas formas ante alguna situación que le parezca estresante, estas pueden ser la irritabilidad, dificultad

para concentrar se y para conciliar el sueño. La segunda etapa, es la de resistencia, en esta fase el organismo trata de mantener la hiperactividad con el fin de dominar los sucesos presentes y manejar el estrés. En cuanto a la etapa de agotamiento, el organismo no tiene las suficientes fuerzas para poder continuar con su activación y empieza a decaer los niveles normales para ejecutar alguna actividad. Es en este último modelo que nos centraremos en la presente investigación.

Por otro lado, tenemos a la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman quienes buscaron explicar los síntomas psicossomáticos del estrés. En esta teoría ponen en relieve la evaluación cognitiva, puesto que un individuo puede percibir o no estrés dependiendo de su valoración que hace entre sus aspectos personales y su valoración de la situación. Para Lazarus existen tres tipos de evaluación: Evaluación primaria que es cuando se produce una evaluación amenazante de la situación externa, por otro lado, la evaluación secundaria hace referencia a la evaluación de los recursos propios y de afrontamiento, por último la tercera evaluación es cuando el individuo hace una retroalimentación de la demanda y sus recursos. En este modelo el individuo es un agente activo que interactúa con el entorno generando que la respuesta de estrés se conceptualiza como un proceso interaccional.

Asimismo, el estrés se puede definir como una reacción fisiológica propia y natural del cuerpo, que nos sirve para afrontar adversidades de nuestra vida cotidiana y es necesaria para nuestra supervivencia, sin embargo, cuando sobrepasa nuestros recursos para afrontarlo, pueden aparecer enfermedades que

impiden el desarrollo normal de nuestro cuerpo. Asimismo, según Grau y Cobián (2020), el estrés se define como una manifestación emocional o fisiológica que se presenta en situaciones complicadas de la vida cotidiana y representa un rompimiento del equilibrio funcional del organismo.

Además, según la asociación americana de psicología (2010) el estrés es una respuesta funcional o psicológica que se da ante eventos internos y/o externos, afectando sustancialmente la homeostasis del sistema corporal.

De igual manera, existen dos tipos de estrés; el primero se llama Eustrés, que en otras palabras viene a ser un estrés positivo ya que esta es una respuesta adaptativa y estimulante necesaria para terminar con éxito alguna actividad que nos resulta difícil, se genera cuando los recursos sociales, materiales y psicológicos nos permiten responder de manera adecuada a las demandas, asimismo, es a corto plazo, es tratable y manejable (Guzmán & Reyes, 2018, citado por Peralta, U., 2023). Por otro lado, tenemos al distrés o también llamado estrés negativo, este tipo de estrés ocasiona que nuestro organismo se sobrecargue, tenga una excesiva activación psicofisiológica que provoca un desgaste emocional y personal (Regueiro, s.f), ello se produce cuando la persona no logra responder a las exigencias del entorno, según la APA aquí se puede encontrar el estrés episódico y estrés crónico, el estrés episódico se manifiesta cuando las personas tienen varias demandas por hacer pero no pueden cumplir con la presión de esas demandas ni las exigencias autoimpuestas. El estrés crónico, se da en prolongados periodos de tiempo, en este tipo la persona está

expuesta constantemente a la exposición al peligro y agrava malestares físicos como problemas cardiacos, diabetes, cáncer, etc, requiriendo de esta manera la intervención médica y psicoterapéutica. (Peralta, U., 2023)

Por otro lado, en cuanto a las consecuencias del estrés; la activación prolongada de las hormonas del estrés (el cortisol) afecta el organismo en todo el cuerpo; inhibe el sistema inmunitario lo que hace que no podamos combatir las infecciones de manera adecuada. Además, afecta la presión arterial, la inflamación, los niveles de azúcar en la sangre, etc. y ello puede ocasionar enfermedades graves tales como ataques cardíacos. Es por ello que debe de divulgar estrategias de afrontamiento efectivas para que el organismo haga frente al problema sin llegar a enfermedades o trastornos (Moadel- Robblee, et. al, s.f).

Por otro lado, durante Pandemia, ha prevalecido la reacción al estrés agudo, este es un trastorno que aparece ante un estrés físico o psicológico, y conlleva a menos concentración, atención y problemas para percibir estímulos, así como agitación e hiperactividad. (Briceño, 2021) Por otra parte, en una encuesta realizada en España, uno de cada diez hombres estaba más preocupados de lo habitual, mientras que una de cada cinco mujeres se sentía muy decaída y con síntomas de depresión, además de ello, ellas presentaron trastornos de sueño, estrés, todo ello relacionado al mercado laboral, puesto que las tasas de desempleo femenino han aumentado, por lo que sienten mayor preocupación e incertidumbre por las consecuencias económicas. En la investigación se obtuvo que las mujeres tienen un 10% más de probabilidad de trabajar tiempo parcial o

temporal en comparación que los hombres, asimismo, aquellas que trabajan tiempo completo perciben un 15% menos de salario que los hombres, además de las preocupaciones económicas, ellas cargan con la responsabilidad de la familia, las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, aumentan mucho más la brecha de género, así como el nivel de estrés presentados en esta población. (Esade, 2020) Asimismo, un estudio realizado en Perú, menciona que las mujeres presentan una alta incidencia de estrés y ansiedad más que los varones, puesto que asumen más responsabilidades además de lo económico, el cuidado de sus niños y padres, tareas domésticas, etc. Ante ello, 65, 2% presentaron estrés y 30, 9% presentaron ansiedad, en comparación de los hombres, los cuales presentaron 52, 4% de estrés y 21, 2% de ansiedad (PUCP, 2021). Asimismo, los factores de estrés en la pandemia fueron el confinamiento domiciliario, restricciones para reuniones, el trabajo remoto obligatorio, la enseñanza virtual, las condiciones de salud de la persona y la calidad de información que consumen (Peralta, U., 2023).

1.3.4 Relación entre la ansiedad y el estrés.

Cuando el estrés es excesivo y sobrepasa nuestros recursos de afrontamiento, conlleva a emociones negativas o desagradables tales como la ira y ansiedad, así como también problemas de salud como la alimentación, depresión, taquicardia, entre otros, por lo tanto, cuando el individuo esté con una sobrecarga excesiva, de larga duración y haya una falta de expresión somato motora se puede producir alteraciones psicológicas, de esta manera, se puede decir que el estrés genera ansiedad cuando hay una reacción emocional fuerte

que sobrepase los mecanismos del individuo y que haya un agente estresor que lo active; el estrés es la reacción del organismo ante una amenaza externa y la ansiedad, en este caso, sería la reacción del cuerpo ante dicho evento. (Clínica de ansiedad. 2022)

1.4 Objetivos

Objetivo general:

Identificar los factores asociados al desarrollo del estrés y ansiedad por COVID 19 en el contexto

Objetivos específicos:

- Identificar los factores asociados al desarrollo de estrés y ansiedad por COVID-19 en el contexto en función a la función al sexo
- Identificar los factores asociados al desarrollo de estrés y ansiedad por COVID-19 en el contexto en función a la función al grupo de estudio
- Identificar los factores de riesgo y protectores relacionados a la ansiedad y estrés por COVID-19

1.5 Justificación

La pandemia por COVID-19 ha afectado la salud mental de muchas personas desde niños hasta adultos mayores es por ello que se analizaron diversos estudios realizados en el Perú de manera que se identifique los factores que pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad en las distintas poblaciones, así como los factores protectores que ayudan a amortiguar sus consecuencias.

Ante ello, este estudio tiene pertinencia social, ya que permite mitigar los efectos del estrés por COVID-19, en el contexto, al identificar los factores estresantes, de riesgo y protectores, de esta manera el estrés no se transforma en un estrés prolongado, crónico o algún trastorno como la ansiedad. Asimismo, esto generará mayores competencias para la vida y el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, tiene pertinencia práctica, puesto que saber los factores que predisponen a dichas variables va a permitir que las autoridades, puedan realizar una intervención psicológica adecuada, en caso sea pertinente, para las distintas poblaciones en una situación similar como la pandemia por COVID-19

Por otra parte, este estudio tiene pertinencia teórica, ya que contribuye a un incremento del conocimiento sobre la salud mental en la población peruana, puesto que en la actualidad existen escasas investigaciones sistemáticas que investiguen sobre la ansiedad y el estrés en diferentes poblaciones en tiempos de pandemia, de hecho en distintas investigaciones se prevé que en un futuro cercano existirán mayores niveles de síntomas psicológicos debido a las medidas tomadas por el estado, tales como el aislamiento social, trabajo desde casa, el cierre de varias empresas, etc., sin embargo, no existe aún una investigación que haya recopilado de manera amplia los factores de riesgo y protectores que ayudarían a diseñar estrategias de ayuda para la salud mental.

METODOLOGÍA

2.1 Tipo y Diseño de la investigación

La presente investigación es una revisión sistemática puesto que se trata de una revisión bibliográfica orientada a responder un tema en específico, para ello, se revisarán múltiples artículos y fuentes de información que sean confiables y pertinentes (Moreno, et. al, 2018). Asimismo, las revisiones sistemáticas son aquellas que buscan resumir la información disponible para responder al objetivo general y específico planteado (Salazar, et. al., 2020).

2.2 Unidades de análisis documentales

Para la investigación se tendrá en cuenta los siguientes criterios: Investigaciones que hayan sido aleatorizadas y no aleatorizadas, diseños cualitativos y cuantitativos, que hayan investigado las variables de estrés y ansiedad, artículos escritos en inglés y español entre enero del 2019 y febrero del 2022. Por otro lado, se excluirán aquellas investigaciones en las cuales no se tuvo acceso completo a su contenido, estuvieran duplicados o aquellas que se encontraban en fuentes poco confiables, es decir páginas que no sean de revisión científica o no tengan reputación en ese ámbito y/o no estén citadas.

2.3 Recojo y análisis de información

En la presente investigación se recopilará información en distintas bases de datos, estas fueron Scielo, Pubmed, Redalyc, Dialnet, Scopus, además de Google académico, siendo estas plataformas, buscadores que permiten encontrar información académica de distintas editoriales, asimismo son las bases de datos más

utilizadas a nivel nacional e internacional. En primer lugar, se recopilará en Pubmed, la cual, a diferencia de Scielo, es un recurso gratuito que apoya a la búsqueda de literatura biomédica y ciencias de la vida, si bien no tiene acceso, en algunos casos, a revistas de texto completo, estas suelen estar presentes en Pubmed central o en la web del editor; por otro lado, Scielo, es un buscador gratuito que recoge información sobre revistas científicas del Caribe, Portugal y todo Latinoamérica. Por otra parte, la plataforma Redalyc se destaca por ser una revista científica de América Latina y el Caribe, es una red de revistas que brinda acceso gratuito a investigaciones científicas tanto para profesionales como estudiantes de todo el mundo. Además, Dialnet, es una de las plataformas con mayores accesos bibliográficos de la literatura científica hispana, se centra sobre todo en ciencias humanas y permite acceder a varios textos completos gratuitamente. En cuanto a Scopus, esta es una plataforma que contiene varios resúmenes y citas de artículos académicos y presenta diferentes opciones de búsqueda avanzadas para encontrar artículos específicos o en una revista concreta. Por otro lado, se tomarán en cuenta investigaciones que hayan sido publicadas durante los últimos 2 años y durante los meses de enero y febrero del 2022. Además, se incluirán investigaciones tanto en inglés como en español, ello se buscará con los siguientes comandos: “Anxiety”, “stress and covid-19”, “mental health”, “ansiedad”, “estrés”, “Perú”, “lima metropolitana”, “salud mental en tiempos de pandemia”, “pandemia”, “ansiedad”, “covid-19” y “salud mental”. Las investigaciones escogidas se registraron en una ficha bibliográfica, la cual está dividida en las siguientes secciones: título, tipo de artículo, tema, cita, comentario y referencia bibliográfica.

2.4 Aspectos éticos

Principio de la verdad:

Para cumplir con este tipo de principio, se va a respetar la autoría por medio del cumplimiento de las citas y referencias bibliográficas según el modelo APA 7, asimismo, se revisará a profundidad las investigaciones y estudios recopilados, para posteriormente, seleccionarlo para la investigación, de esta manera se sostendrá la validez y fiabilidad. Asimismo, la investigación será evaluada por Turnitin con el objetivo de demostrar indicadores de similitudes con otras fuentes de información y será aprobada por el comité de ética de la institución.

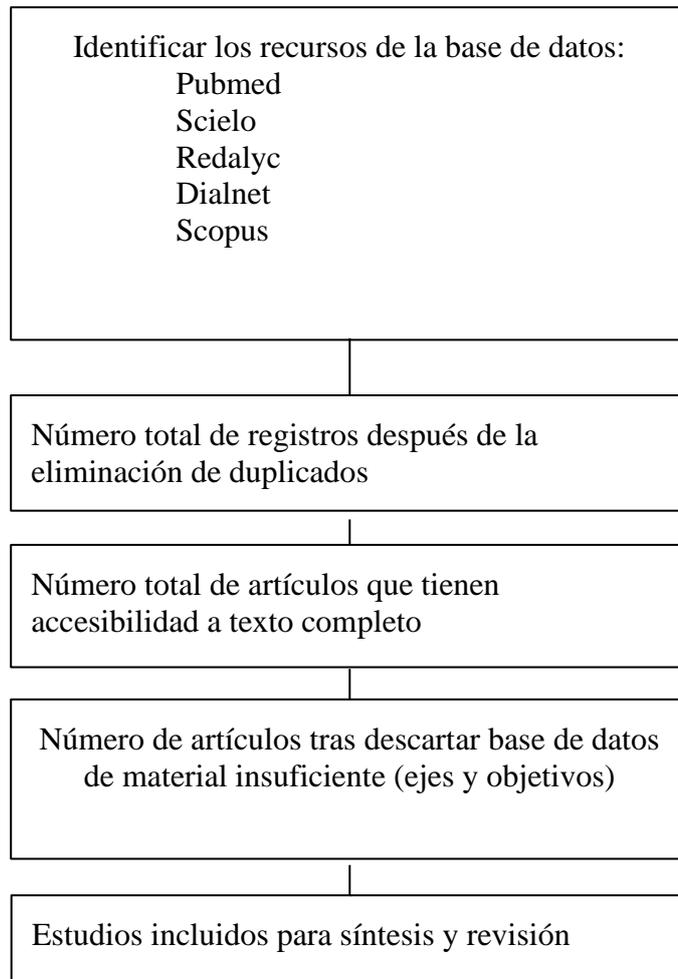
Principio de justicia:

Para cumplir con el segundo principio se recolectó información de distintas fuentes confiables y de distintos autores con el fin de poder abarcar una mayor amplia gama de resultados. Asimismo, en todas las plataformas de investigación se cumplirá con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente.

2.5 Plan de análisis

Inicialmente se revisarán los títulos, posteriormente los resúmenes y la discusión, una vez que hayan aprobado los criterios de inclusión y exclusión, se registraron en una base de datos los autores, año de publicación, resumen, descripción, resultados y conclusión, de manera que se tiene toda la información completa. Finalmente, se elaborará un diagrama de flujo del proceso de selección de investigaciones para informes de revisión sistemáticas. El proceso se ilustra en la siguiente tabla:

Tabla 1. Diagrama de flujo que muestra las etapas para la selección de artículos en una revisión sistemática.



2.6 Procedimiento

- A. Se envió el proyecto de investigación al comité de ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia con la finalidad de saber si la investigación era viable o no.
- B. Una vez aceptada la viabilidad, se procederá a recopilar por las distintas plataformas científicas tales como Redalyc, Scielo, Pubmed y Google académico.

- C. Posteriormente se excluirán aquellos artículos o revistas científicas estén en otro idioma o no se pueda acceder completamente al texto y no tengan un tiempo de 2 años de antigüedad, además de aquellos que estén duplicados, o no estén bajo los criterios dados anteriormente.
- D. Luego, se elegirá aquellas investigaciones que estén actualizadas, se excluirá aquellos que no den datos concisos sobre la ansiedad y el estrés o no guarden relación directa con el tema de revisión.
- E. Además, se realizará un cuadro resumen de cada investigación recopilada con el fin de que se observe los resultados obtenidos y se tenga una mirada general de las respuestas a los objetivos planteados.

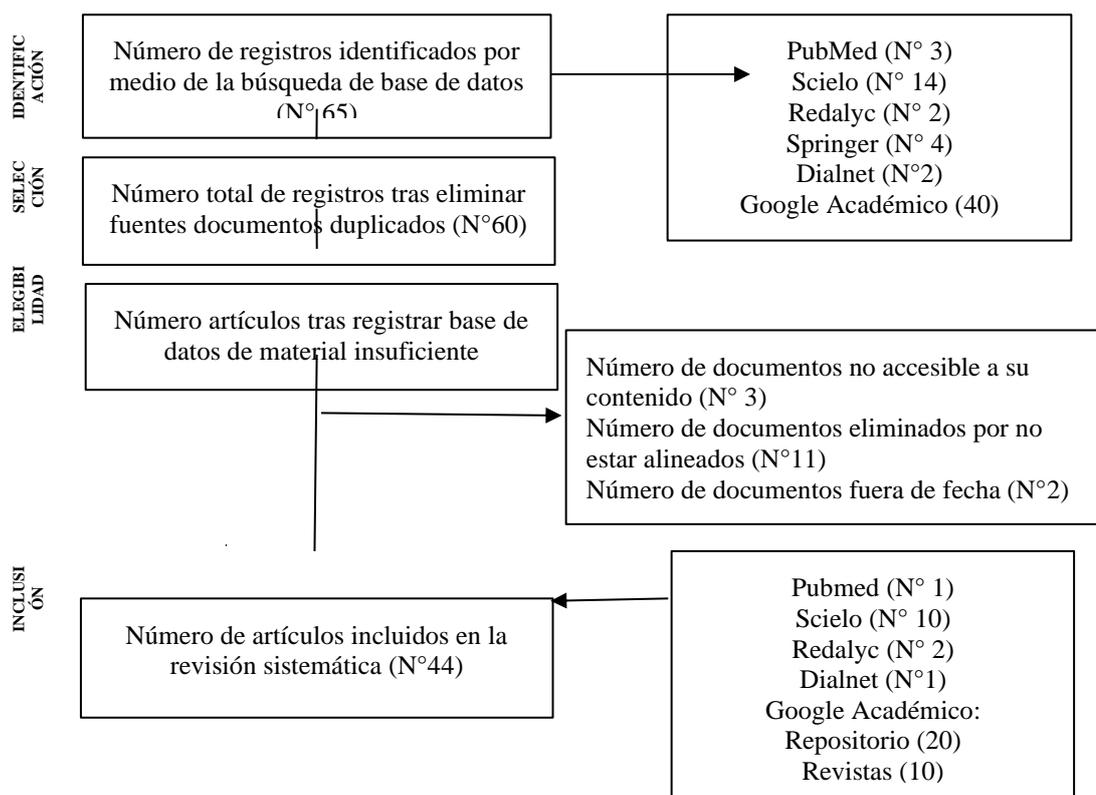
RESULTADOS

Para la obtención de las bibliografías se delimitó la búsqueda con las siguientes expresiones “Estrés académico en el contexto por COVID-19”, “Ansiedad en el contexto por COVID-19”, “Salud mental en pandemia”, “Ansiedad en pandemia, Perú”, “estrés en Perú 2019-2022”. Las búsquedas se realizaron en base de datos en diferentes fuentes científicas: Pubmed, Scielo, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect y repositorios nacionales (Repositorio UNMSM, Repositorio Institucional Continental, Repositorio UCV, Repositorio UNSA). Llegando a encontrar en un primer momento 65 documentos, de los cuales según los criterios de inclusión y exclusión se tomó en consideración 44 investigaciones. En relación a la temporalidad, que abarquen solo las investigaciones realizadas del 2020 a 2022.

En base a ello, según los criterios de selección de artículos se eliminaron una cantidad de 21 investigaciones en total.

Figura 1

Flujograma de selección de artículos



De los 44 documentos que quedaron para la revisión sistemática, se ordenaron los datos en tablas de la siguiente manera:

Tabla 1

Ordenamiento según tipo de documento

Tipo de documento	N°	%
Artículos	24	54.54
Tesis	20	45.45
Total	44	100%

En cuanto a la Tabla 1 se obtuvo que el tipo de documento que más predominaba eran los artículos de diversas bases de datos, representando el 54.54% de los documentos encontrados. Por otro lado, documentos tipo tesis, representando

el 45.45%. De los artículos encontrados más del 50% eran del repositorio de Scielo y repositorio nacionales, los cuales se especifican más a detalle en la tabla 2.

Tabla 2

Número de artículos de investigación según base de datos

Base de datos	N° artículos	%
Pubmed	1	2.27
Scielo	10	22.72
Redalyc	2	4.54
Dialnet	1	2.27
Repositorio	20	45.45
Otras Revistas	10	22.72
Total	44	100 %

En relación a la Tabla 2, se observa que la base de datos que más predominó fue Repositorio con un 45.45%, esta categoría engloba las siguientes revistas: Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri, Revista de Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, Revista Conciencia EPG, Revista ACC Cietna, Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Revista Cubana de Enfermería. Seguidamente se encuentra la categoría Repositorios nacionales, en donde se encuentran las siguientes bases de datos: Repositorio UNMSM, Repositorio Institucional Continental, Repositorio Digital Institucional Universidad Cesar Vallejo y Repositorio Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Tabla 3

Número de documentos de investigación según temporalidad

Año de publicación	N° Investigaciones	%
2022	11	25
2021	23	52.27
2020	10	22.72
Total	44	100

En la tabla 3 se puede observar que el año 2021 fue el año en el que se realizaron más investigaciones sobre el tema de estrés y ansiedad en pandemia, en el Perú, representando el 52.27%, seguidamente se observa que el año 2022, publicaron 11 investigaciones en diversas bases de datos, representado un 25% y por último el 2021, se publicaron 10 investigaciones representado el 22.72%.

Tabla 4

Número de documentos de investigación según ubicación

Lugar	N° Investigaciones	%
Lima	22	50
Ayacucho	1	2.27
Chota	1	2.27
Trujillo	2	4.54
Cusco	1	2.27
Chiclayo	1	2.27

Cajamarca	1	2.27
Huancavelica	2	4.54
Arequipa	2	4.54
Apurimac	1	2.27
Ica	3	6.81
Huancayo	1	2.27
No específica	6	13.63
Total	44	100

En cuanto a la Tabla 4 se obtuvo que las investigaciones encontradas se publicaron en Lima, Perú, obteniéndose un 50%, a continuación se observa que los siguientes lugares obtuvieron el mismo puntaje: Huancavelica e Ica obtuvieron un 6.81%, por otro lado, las demás investigaciones obtuvieron el 4.54%.

Tabla 5

Distribución de los artículos según grupo poblacional

Grupo poblacional	Número de artículos publicados	Porcentaje de artículos publicados
Estudiantes de medicina	4	9.09
Estudiantes de enfermería	2	4.54
Estudiantes de educación	1	2.27
Estudiantes de Letras	1	2.27
Estudiantes de administración de empresas	1	2.27

Policía	4	9.09
Personal de Salud	9	20.45
Docentes	1	2.27
Familiares del personal médico	1	2.27
Adultos	9	20.45
Estudiantes de diversas carreras	4	9.09
Cuidadores del adulto mayor	1	2.27
Niños	3	6.81
Adolescentes	3	6.81
Total	44	100%

En la tabla 5 se puede observar que, de las 44 investigaciones halladas, la población que mayor se investigó fue el personal de salud, representando el 20.45% del total, seguidamente de los adultos con un 20.45% y los estudiantes de diversas carreras abarcando administración de empresas, ingeniería, y otras carreras de salud.

Tabla 6

Distribución de los artículos según los factores de riesgo relacionados a la ansiedad y el estrés

	Ansiedad	Estrés
Factores de riesgo	N°	N°
Religión	1	0
Tener un familiar o conocido con	5	4

COVID-19 o comorbilidades

Aumento de redes sociales	1	1
Sobrecarga laboral y limitaciones del sistema de salud	3	3
Sobrecarga académica	2	4

En cuanto a la Tabla 8, se observa que 5 investigaciones de las 44, obtuvieron que el tener un familiar o conocido con covid-19 o comorbilidades, aumentaba los niveles de las variables, debido al miedo a padecer COVID-19. Asimismo, se observó que el tener sobrecarga laboral y limitaciones del sistema de salud, tales como los escaso material o recursos de EPI (Ropa y equipo de protección para los personales de salud) incrementan el miedo por contraer COVID-19 y con ello los niveles de ansiedad y estrés.

Tabla 7*Resumen de Artículos seleccionados*

N ^o	Título	Autor	Año de publicación	Participantes	Base de datos	Referencia
1	Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19	Sandoval, K.; Morote, P.; Moreno, M & Taype, A.	2021	Estudiantes de Medicina humana de la UNSCH	Pubmed	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8576172/
2	Prevalencia de los principales trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19.	Zambrano, H. & Ramos, L.	2022	24593 participantes.	Revista de Neuropsiquiatría	https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/4157/4701
3	Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en el contexto de la pandemia por Covid-19 en policías de Lima Metropolitana, Perú	Danae, K.; Cedillo, L. & Correa, L.	2021	210 policías de Lima	Scielo	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000400809&lang=es

4	Asociación entre salud mental y actitudes ante el confinamiento durante la pandemia COVID-19 en hospitales de Lima y Callao	Campos, I.; Burneo, M. & Runzer, F.	2021	124 personales de salud mental	Scielo	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1728-59172021000300177&lang=es
5	Perfil del cuidador de adulto mayor en situación de pandemia por SARS-COV-2, Lima-Perú	Navarrete, P.; Parodi, J.; Rivera, M.; Runzer, F. ; Velasco, J. & Sullcahuaman, E.	2020	92 cuidadores de adulto mayor residentes en Lima Norte	Scielo	https://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/596#:~:text=Resultados%3A%20perfil%20del%20cuidador%2C%20edad,%20estr%C3%A9s%20en%20adulto%20mayor.
6	Ansiedad en tiempos de aislamiento social por covid-19. Chota, Perú, 2020	Oblitas, A. & Sempertegui, N.	2020	67 participantes adultos	Scielo.	https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/87589/

7	Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19	Saravia, M.; Cazorla, P. & Cedillo, L.	2020	57 estudiantes de medicina de una universidad privada en Lima-Perú.	Scielo.	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400568&lang=es
8	Depresión, ansiedad y estrés en familiares del personal médico que asiste a pacientes por covid-19	Aldana, J.; Isea, J. Colina, F.	2021	325 familiares del personal médico	Scielo.	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2415-09592021000200009&lang=es
9	Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19	Obando, R.; Mercedes, J.; América, R. & Obando, M.	2021	126 profesionales de enfermería del servicio de emergencia de dos hospitales públicos de nivel III de Lima y Callao, en Perú.	Scielo.	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008
10	Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana	Prieto, D.; Aguirre, G. & Pierola, I.	2020	565 adultos (382 mujeres y 183 hombres)	Redalyc.	https://www.redalyc.org/journal/686/68665588009/

11	Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19	Asenjo, J. ; Linares, O. & Díaz, Y.	2021	122 estudiantes de enfermería de I a X ciclo de una universidad privada	Redalyc. (Tesis)	https://www.redalyc.org/journal/6357/635766604002/
12	Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular	Quispe, F. & García, G.	2020	74 docentes de los tres niveles educativos: inicial, primaria y secundaria.	Revista Científica. Alpha Centauri.	https://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/10/12
13	Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios	Vivanco, A.; Saroli, D.; Caycho, T.; Carbajal, C. & Noé, M.	2020	356 estudiantes de universidades públicas y privadas de las ciudades de Trujillo y Chimbote, cuyas edades oscilaron entre los 18 y 34 años	Repositorio UNMSM. Artículo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58290/AC_Vivanco_VA-Saroli_AD-Caycho_RT-Carbajal_LC-No%c3%a9_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14	Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19	Estrada, E.; Mamani, M.; Gallegos, N.; Mamani, H. & Zuloaga, M.	2021	172 estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19.	Revista AVFT.	https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
15	Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú	Escobar, R. & Landa, B.	2021	1523 estudiantes de medicina y otras carreras de la salud en el Perú en el año 2020	Repositorio Institucional Continental	https://repositorio.continental.edu.pe/handle/2.0.500.12394/9142
16	Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19	Marquina, R & Benavides,A.	2021	408 efectivos policiales en actividad, de los cuales son 219 varones y 189 mujeres	Revista Conciencia	http://revistaconciencia.epg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/153
17	Autopercepción del estrés del personal de salud en primera línea de atención de pacientes con Covid-19 en Lima Metropolitana, Perú	Marquina, R. & Adriazola, R.	2020	348 personas que laboran como personal de salud	Revista ACC Cietna.	https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/391/1020

18	Estrés y desempeño laboral en trabajadores del Centro Quirúrgico del Hospital Regional durante la pandemia Covid-19, Cusco, Perú – 2021	Aranya, J.	2021	60 profesionales del centro quirúrgico del Hospital Regional del Cusco	Repositorio Cesar Vallejo.	https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/79183
19	Factores asociados a los niveles de estrés psicológico en estudiantes de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19	Poma, M.	2022	2647 estudiantes de todos los grados universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa (UNSA)	Repositorio San Agustín	http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/14160/MCpotomr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20	Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19	Ascue, R. & Loa, E.	2021	50 estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac de la carrera de Administración de Empresas	Revista Ciencia Latina.	https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238/316
21	Ansiedad ante la muerte en adultos peruanos, durante la pandemia de la COVID-19	Becerra, B. & Becerra, D	2020	386 adultos de diversas carreras.	Revista Cubana	http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/articulo/view/3999/615
22	Repercusión del aislamiento social por COVID-19 en la salud mental en la población de Perú	Lovón, M. & Chegne, A.	2021	Testimonios sobre salud mental en tiempos de pandemia extraídos del ciberespacio.	Dialnet. Artículo	https://www.american.edu/centers/latin-american-latino-studies/upload/repercusi%C3%B3n-del-aislamiento-social-por-covid-19-en-la-salud-mental-en-la-poblaci%C3%B3n-de-per%C3%BA-s%C3%ADntomas-en

24	Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19	Mendez, J. & Arevalo, R.	2022	108 estudiantes de enfermería	Ciencia Latina. Revista Multidisciplinar	https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3386/5142
25	Personal de enfermería contagiado por COVID-19: condiciones de trabajo y sus factores asociados en tres hospitales de Lima-Perú	Arpasi, O.; Chavez, G.; Fernandez, L.; Medina, W.; Leiton, Z.; Araujo, V. & Silva, J.	2022	Personal de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Hospital San Isidro Labrador, y Hospital II Vitarte	Scielo.	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000200330

26	Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en el contexto de la pandemia por Covid-19 en policías de Lima Metropolitana, Perú	Apaza-Llantoy, K.; Cedillo-Ramirez, L. & Correa-López, L.	2021	210 policías.	Scielo	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000400809&lang=es
27	Niveles de ansiedad y estrés en agentes de la PNP del área escuadrón verde-ventanilla, en tiempos de la covid-19	Amambal, Y. & Fernandez, F.	2022	40 agentes de de la PNP del área Escuadrón Verde-Ventanilla	Repositorio UPAGU	http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2291/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28	Salud autopercebida en trabajadores de enfermería del primer nivel de atención, durante la pandemia de COVID-19.	Becerra, B & Ybaseta, J	2020	166 participantes entre enfermeros y técnicos de enfermería.	Revista Médica Panacea	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1121171

29	Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas	Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L.	2021	1801 universitarios de 6 ciudades del Perú entre los 18 y 54 años	Scielo	http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482
30	Ansiedad y resiliencia en personas atendidas con Covid-19 por la brigada de atención terapéutica huancavelica-2021	Córdova, Y.	2021	123 personas atendidas con COVID-19 por la Brigada de Atención Terapéutica Huancavelica-2021	Repositorio Autónoma de Ica	http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1464/1/Yovana%20C%C3%B3rdova%20Fern%C3%A1ndez.pdf
31	Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19	Carlessi, H.; Chocas, L.; Yarlequé, L.; Nuñez, E.; Iparraguirre, C.; Calvet, M.; Santayana, E.; Medina, I.; Quispe, JS & Fernandez, C.	2021	343 internos de medicina humana en una universidad de referencia del Perú	Revista de Medicina URP	http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/3179/6574

32	Depresión y ansiedad en policías del departamento de unidades especializadas del frente policial cajamarca durante la pandemia de Covid-19, 2020	Cruz, J. & Monzón, R.	2021	410 policías del Departamento de Unidades Especializadas de la Policía Nacional del Perú Frente Policial Cajamarca	Repositorio UPAGU	http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1568/informe%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33	Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID19: El caso de la PUCP.	Lovon, M. & Cisneros, S.	2020	74 personas de pregrado de la PUCP del ciclo académico (2020-1) que cursan Estudios Generales Letras,	Repositorio académico de UPC	https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653628/588-2789-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34	Factores asociados al desarrollo de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú	Osorio, M.; Malca, M.; Condor, Y.; Becerra, M. & Ruiz, E.	2022	258 trabajadores sanitarios de establecimientos hospitalarios del Perú.	Archivos de prevención de riesgos laborales	https://archivosdeprevencion.eu/index.php/april/article/view/183

35	Información digital frente al Covid y riesgos en salud mental en adultos mayores en un centro de salud-Chiclayo 2021	Reategui, S	2022	101 pacientes adultos mayores del centro de salud la Victoria Sector I	Repositorio de Universidad de Sipan	https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9564/Sheila%20Karina%20Reategui%20Monge.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36	Agresividad y ansiedad en niños de una institución educativa pública de Ica, 2021	Palomino, N	2021	149 estudiantes de 5to y 6to de primaria de la institución educativa pública de Ica	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77659/Palomino_RNE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37	Estrés infantil y competencias en personal social en niños de una I.E.I. de San Juan de Lurigancho, 2021	Cipriano, B & Espinoza, C	2021	100 padres de familia de una I.E.I. de San Juan de Lurigancho.	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/96099/Cipriano_VB-Espinoza_PCX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

38	El estrés en niños de educación inicial durante el aislamiento social, Chiclayo, 2021	Alvarez, S & Valverde, K	2021	10 alumnos de inicial y 5 expertos en el tema (2 docentes y 3 psicólogos)	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74143/%c3%81lvarez_GSB_Valverde_MKE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39	Nivel de estrés y ansiedad en adolescentes de una institución educativa durante la pandemia del Covid 19, Trujillo – 2021	Cruzado, A & Tantaraico, M.	2021	130 estudiantes adolescentes de primero a quinto grado de educación secundaria.	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88600/Cruzado_SAI-Tantaraico_VMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40	Alteraciones de la salud mental de los escolares de la I.E.2031 Virgen de Fátima durante la pandemia del Covid-19 en San Martín de Porres - 2022.	Ojeda, F & Rivera, G	2022	369 estudiantes, tanto hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 12 a 17 años,	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/106993/Ojeda_CFL-Rivera_QG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41	Ansiedad en adolescentes en tiempos de pandemia de la I.E. Jacques Cousteau, Carabayllo 2022	Novella, M	2022	Adolescentes de 15 a 19 años que cursan 4to y 5to año de secundaria	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113149/Novella_BM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42	Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas de Comas, 2022	Torres, R	2022	891 estudiantes de nivel secundario entre mujeres y hombres de 12 a 18 años en el distrito de Comas	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88682/Torres_PRY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43	Nivel de estrés académico y ansiedad en adolescentes de 12 a 15 años de la I.E.P. Salomón en Arequipa, 2022	Garcia, K & Rodriguez, D	2022	Estudiantes de 12 a 15 años de la I.E.P. Salomón en Arequipa, 2022	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113916/Garcia_CKD-Rodriguez_AD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

44 Ansiedad en el adulto durante la pandemia COVID-19 de la urbanización Ciudad del Pescador, Zona 0, MZ D Callao 2021	Luque, B & Yarleque, J 2021	225 adultos de la Urbanización Ciudad del Pescador	Repositorio de Universidad César Vallejo	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/90142/Luque_RB-Yarleque_TJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
--	-----------------------------	--	--	---

En cuanto a la Tabla 9 se observa 44 investigaciones obtenidas de diferentes bases de datos (Scielo, Redalyc, Repositorios y Revistas) los cuales se encuentran en el rango del año 2020 a 2022, todas con idioma español, asimismo, todas las investigaciones están enfocadas en investigar en población peruana , de los cuales tienen diversos oficios (profesionales y estudiantes de medicina, enfermería, administración, adultos mayores, etc.), cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

DISCUSIÓN

Este estudio abordó la revisión de estrés y ansiedad en contexto de COVID-19. De esta manera, se discute las investigaciones analizadas según los objetivos de investigación.

Cumpliendo con el primer objetivo, según investigaciones nacionales e internacionales las mujeres son las que presentan más niveles de ansiedad y estrés en comparación con los hombres. Según lo recopilado ello es debido a cuatro razones principales:

A nivel social, según Alejandro Suarez (2021) las mujeres tienden a presentar una alta sobrecarga física y emocional debido a que tienen bajo su mando responsabilidades del trabajo, de casa y otros familiares dependientes a su cargo. Ello coincide con lo mencionado por Wang, et. al (2020) quien menciona que las mujeres en pandemia presentaron mayor preocupación sobre el estado laboral, las responsabilidades en casa y la salud de la familia, en comparación que los hombres, ello hace que se incremente significativamente los índices de ansiedad más que los varones. Además, en un estudio realizado por Vivanco, et.al (2020) refiere que las mujeres presentaron mayor proporción de síntomas severos en ansiedad que los hombres, a causa de que existe mayor multiplicación de demandas laborales, emocionales y familiares, ello hace que se reduzca su autonomía y se desatienda a sí misma al ver varias responsabilidades. Asimismo, Martinez (2020) refiere que las mujeres presentan mayor ansiedad debido a que se dedican mayoritariamente a atender en casa, su empleo y ser el apoyo principal de la familia, lo que genera altos niveles de ansiedad en comparación de los hombres. Por otro lado, en una investigación internacional realizada por Wang, et. al (2021) menciona que las mujeres asumen el principal papel de cuidadoras en la familia y toman con mayor delicadeza y seriedad las situaciones de incertidumbre que los varones. Esto se comprueba en diversos estudios como el de Campos de la Cruz, et. al (2021), quien menciona que las mujeres presentan mayor preocupación por el confinamiento inadecuado, incumplimiento ciudadano y

la poca medida de higiene. Igualmente, Oblitas & Sempertegui (2020), quien obtuvo que el sexo femenino tiene mayores porcentajes de ansiedad (44, 4%) en comparación con los varones (42,5%). puesto que eran las que más se encontraban preocupadas por ser infectadas y con mayor miedo que con los varones.

Asimismo, la ansiedad que presentan las mujeres puede deberse a las desigualdades de género y la violencia contra la mujer. (Confederación Salud Mental de España,2021). De hecho, un estudio en el 2006 afirma que el menor estatus social y poder de la mujer genera mayor vulnerabilidad en su salud mental (Matud, Guerrero, y Matías, 2005). En suma, un estudio realizado por Hernandez, et. al (2022), refieren que durante la cuarentena se duplicaron las llamadas en la Línea 100; en el mes de febrero del 2020 se atendió a 13.000 llamadas y en julio del mismo año se incrementó a 26.000 llamadas, siendo el 43% por casos de violencia psicológica y física. Según ello, García, et al. (2020) menciona que los síntomas psicológicos que más predominan en las mujeres que han sido objeto de violencia durante la cuarenta son la ansiedad, en las fases iniciales y posteriormente llega a la depresión; las circunstancias del encierro ocasionan sentimientos de omnipotencia por las situaciones de maltrato constante y el no tener escapatoria lo que incrementa, posteriormente, los síntomas depresivos, hasta el riesgo suicida. Concordando con ello, Sans & Sellares (2010; Citado por Lorente, 2020) menciona que las consecuencias psicológicas que se espera en estas situaciones son las siguientes: “Depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, baja autoestima, desvalorización; trastornos del sueño; anestesia emocional, la sensación de irrealidad, etc.”

Igualmente, el alto nivel de estrés en las mujeres se puede deber a las brechas de género en el Perú, la desigualdad de tareas en casa, la carga familiar, el cuidado de los niños, etc. incrementan la tensión y los altos puntajes de estrés en las mujeres (Hernández, et. al, 2022). Así como menciona Wong (2018) las mujeres trabajan el triple en comparación que los varones

lo que las predispone a presentar mayor padecimiento y estrés. Asimismo, según Revista Datum (2020) se obtuvo que las mujeres presentan más afectación emocional con la pandemia, puesto que presentan un nivel mayor de estrés debido a los problemas que deben de enfrentar en su hogar y trabajo, en comparación con los hombres. Según lo reportado, se obtuvo que 68% de las mujeres se sienten más afectadas por la situación económica del país que los hombres, esto misma situación se presenta en las situaciones a nivel laboral, la salud e higiene del entorno, educación virtual y compras del hogar. Además, en una investigación de Escobar & Landa (2021) se obtuvo que el sexo femenino presentó un 68,6% de estrés y el sexo masculino un 31,4%, debido a que presentan mayor inequidad de género y estigma social. En suma, durante la pandemia se ha visto mayor desempleo femenino en el mercado laboral, debido a que la mayoría de mujeres trabajan en el sector de comercio y servicios, los cuales por la pandemia cerraron temporal o definitivamente. Por el contrario, los varones se encuentran en industrias extractivas y de construcción, los cuales pueden volver de a pocos a la normalidad (Jaramillo & Ñopo, 2020). Sumado a ello, el nivel de ingreso, el trabajo no remunerado, la carga laboral afecta también a su salud mental y mayores niveles de estrés. Asimismo, en un estudio se obtuvo que las mujeres en el Perú tienden más a trabajar a tiempo parcial, autoempleo, de manera informal o a plazo de menor duración; en otras palabras, las mujeres se encuentran en una situación de vulnerabilidad en comparación con los varones, lo que ocasiona un incremento en los niveles de estrés en el área laboral (Jaramillo & Ñopo, 2020).

Por otro lado, otra de las razones por las que se obtuvo mayores cifras de estrés en las mujeres es debido a las diferencias de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres. Esto se relaciona con lo mencionado por Shek (2005) quien afirma que es más probable que los hombres usen estrategias centradas al problema, mientras que las mujeres tienen más

probabilidad de usar estrategias como la búsqueda de apoyo social, en donde tienden a liberar sus emociones, opiniones, etc. Ello concuerda con lo obtenido por Meléndez, et al (2012) quien menciona que las mujeres puntúan alto en expresión emocional y pensamiento desiderativo y los varones en evitación al problema. Además, las mujeres, por la diferencia de los roles de género, tienden a darle prioridad a la atención de sus sentimientos, expresándolos a su libertad y como manera de desahogo, a diferencia de los hombres quienes tienden a ser más racionales con sus emociones, lo que ayuda a tener mayor control de ellos frente a situaciones que puede sobrepasar sus capacidades (Superviola, 2020) Igualmente, mayores evidencias presentan que la mayoría de los varones adoptan comportamiento agresivo o huida, mientras que las mujeres evolucionan hacia una respuesta de “cuidar” (Taylor et al., 2000, citado por Novais, et. al, 2017) En concordancia con ello, otro estudio se obtuvo que los hombres tienden a usar estrategias de autosabotaje para aminorar el estrés y la ansiedad, mientras que las mujeres son más afectadas (Zea, M., 2021)

Por otra parte, existen diferencias neuroquímicas y anatómicas en respuesta al estrés en hombres y mujeres. Las mujeres presentan un locus de coeruleus más grande, ello significa que existe una fase más rápida de respuesta al estrés, puesto que el locus de coeruleus produce noradrenalina que ayuda a controlar nuestro enfoque atencional (Seale et al., 2004a). Ello tiene concordancia con otra investigación en la cual se obtuvo que los hombres emplean más las regiones temporo-límbicas (implicadas en la memoria y la motivación) y el cíngulo lo emplea más las mujeres, el cual está implicado en el procesamiento emocional (Serna, J. 2020, citado por Novais, et. al 2017). Asimismo, en otra investigación se menciona que el entorno hormonal experimentado durante el embarazo y el postparto cambia los receptores hormonales en el cerebro, la neurogénesis del hipocampo y la memoria espacial, lo que formatea el cerebro para una mejor preparación ante factores estresantes en un futuro. (Barha et. al, 2015, citado por Novais, et. al, 2017)

Asimismo, con lo recopilado se analizó que las mujeres presentan mayor niveles de estrés indiferente a la profesión que tengan o al ciclo de vida etario.

Por otro lado, en cuanto al grupo de estudio, se ha visto en diversas investigaciones que la pandemia por COVID- 19 ha alterado la salud mental de varias personas desde niños hasta adultos mayores, es por ello, que en el cuarto objetivo se recopiló información sobre los factores asociados al desarrollo del estrés y ansiedad según los distintos grupos poblacionales (niños, adolescentes, adultos, adultos mayores) y profesiones

En tiempos de pandemia, los niños son especialmente vulnerables. En una investigación se obtuvo niveles altos de ansiedad en los niños de una institución educativa, lo que originó comportamientos de desesperación y preocupación excesiva. Esto se vio influenciado por la convivencia en el hogar (Palomino, N. , 2021). Ello concuerda con otra investigación en donde se obtuvo que el 55% de niños presentan un estrés regular y alto, ello generó un menor rendimiento académico y menores competencias sociales. (Cipriano & Espinoza, 2021) Algunos factores que influyeron en los niveles altos de estrés y ansiedad fueron el estar alejados de la presencialidad en las escuelas, el impedimento de liberar energía de manera natural por medio de juegos dinámicos con sus compañeros de su misma edad, el impedimento de una vida social normal (Abufhele y Jeanneret, 2020). Sumado a ello, la asignación de tareas y responsabilidades en un mismo ambiente debido al aislamiento social ha generado tensión y sensación de estrés y ansiedad (Ministerio de Salud, 2020). Además, varios estudiantes presentaron manifestaciones como sensaciones de inquietud e irritabilidad durante las clases virtuales debido a la falta de interacción entre sus compañeros y profesor y la falta de adaptación al nuevo sistema. (Alvarez &Valverde, 2021)

En cuanto a los adolescentes, en diversas investigaciones se observó que los principales factores causantes fueron el cambio de estilo de vida, el implemento de clases virtuales, la

incertidumbre a contagiarse a los demás y el temor a tener un familiar con Covid-19 (Cruzado & Tantaraico, 2021; Novella, M, 2022) Sumado a ello, el tener relaciones conflictivas está asociado al desarrollo de ansiedad y estrés, ya que viven en un ambiente de rechazo y hostilidad (Santamaria, F., 2021) Desde la postulación de varias teorías, la adolescencia es una etapa en donde se suele asumir con una perspectiva más exponencial de lo usual debido a los cambios cognitivos y físicos que atraviesa el individuo, ello también se relaciona la ansiedad estado que puedan tener los adolescentes en ese periodo de tiempo (Garcia & Rodriguez, 2023)

Por otro lado, en cuanto a la población adulta los factores causantes fueron la sobrecarga de trabajo remoto, las repercusiones económicas, la incertidumbre respecto al futuro, dificultad de manejo del tiempo (Brooks et al, 2020). Asimismo, los universitarios presentan altos niveles de estrés debido al alto nivel de exigencia académica, la sobrecarga de tareas, la evaluación constante del docente, la elevada incertidumbre de su futuro profesional y el miedo a reprobar el ciclo virtual (Escobar & Landa, 2021; Villamonte, 2020; citado por Lovon & Cisneros, 2020).

Por otro parte, la población adulta mayor (PAM) también es una población vulnerable debido a que presentan varias comorbilidades y/o riesgo de enfermarse gravemente a partir de los 40 años. En un estudio realizado en Perú, las personas mayores sufren de hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias, entre otras, lo que incrementa la probabilidad de mortalidad (Solano, 2020). Sumado a ello, la desinformación e incertidumbre de los medios de comunicación incrementan sus niveles de ansiedad y estrés. En un estudio se ha identificado una correlación positiva y fuerte entre las variables de información digital y riesgos de salud mental en adultos mayores, ello quiere decir que la información falsa o poco verídica afecta a la estabilidad emocional de los PAM, generando miedos, ansiedad, etc (Reategui, 2022).

Además, el distanciamiento social ha causado mayor sentimiento de soledad al no poder ver a sus familiares, ello agrava los niveles de depresión, ansiedad y suicidio (Gutierrez, 2020)

En cuanto a los profesionales, se ha recopilado una gran cantidad de investigaciones enfocadas al profesional de salud, en ellas se menciona que algunos de los factores estresantes fueron las condiciones inadecuadas de trabajo, la sobrecarga de trabajo por la falta de personal por las renuncias de colegas o fallecimientos y el alto número de pacientes contagiados (Marquina & Adriazola, 2020; Aranya, 2021). Aunado a ello, el lidiar constantemente con el proceso de la muerte, el cuidado 24/7, falta de preparación y desconocimiento del tema, provocan que los niveles incrementen rápidamente. Estos elementos estresantes se pueden observar también en investigaciones internacionales, tales como el de Lavoignet, et al. (2021, citado por Aranya, 2022), quien menciona que la falta de sueño, escasa infraestructura y el cambio de hábitos personales como el sueño y el apetito, elevan los niveles de estrés. Por otro lado, las enfermeras presentan similares factores que agravaron sus niveles de ansiedad estos son: el constante proceso de la muerte al lidiar con pacientes en riesgo, la falta de preparación, la alta demanda de pacientes en la capital y el escaso número de enfermeras genera mayor afectación a nivel mental (Obando, et. al; 2021).

Por otra parte, los médicos también son vulnerables al estrés laboral y la ansiedad por la sobrecarga exigente de trabajo, turnos extenuantes, restricciones de salida etc., por lo que muchos de ellos presentan irritabilidad, insomnio y síntomas de ansiedad (Monterrosa, et. al, 2020). Asimismo, por la falta de recursos materiales y del personal, la desproporción de casos clínicos, el escaso material de EPP y las amenazas inminentes a su salud física (Ramírez, et. al, 2021). Ello también se comprueba en la investigación realizada por Monterrosa, et. al (2020), quien afirma que un tercio de los 531 médicos encuestados presentan estrés laboral alto o severo, así como un 72,9% presentaron síntomas de ansiedad. Igualmente, en otra investigación

se menciona que la salud mental de los médicos residentes puede verse afectada por la posibilidad de contagiar a sus familiares más cercanos, sumado a la carga abrumadora de trabajo y a la falta de recursos materiales (Mejía, et. al., 2022).

Por otra parte, los policías de la PNP son profesionales que se encuentran en primera línea para enfrentar las olas de contagio junto con los personales de salud puesto que ahora no se enfrentan solamente a la inseguridad ciudadana, sino también deben de proteger a los ciudadanos de un agente al cual no se le puede ver ni tocar para evitar contagios y el esparcimiento rápido del virus. Los factores que influyen son la alta carga laboral, las condiciones de trabajo y el clima laboral (Roman & Marquina, 2021; Amambal & Fernandez, 2022). Ello concuerda con otro estudio a nivel nacional, en el cual se menciona que la función de los policías en tiempos de pandemia era principalmente el control de la cuarentena, el toque de queda, evitar las aglomeraciones, etc. Sin embargo, el equipo de protección personal para enfrentar el Covid-19 era muy escaso, ello incrementa su carga emocional y estrés. Asimismo, mencionan que el número de fallecimientos en esta población a causa del COVID-19 es mayor a cualquier otro grupo (Caycho- Rodríguez, 2020). Eso se reafirma en una investigación realizada por Cruz & Monzón (2021) en donde mencionan que los efectivos policiales tienen mayor probabilidad de presentar un nivel moderado de ansiedad por los factores externos como la exposición al contagio y por el factor interno como el miedo a contagiar a sus seres queridos o hacia su vida misma.

Factores de riesgo

La pandemia incrementó significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión de los trabajadores de salud y población en general, sin embargo algunos presentan niveles más altos que otros ello es debido a los factores de riesgo; que son características personales o

circunstancias que se relacionan con el aumento en la probabilidad de desarrollar algún trastorno psicológico (INE, s.f), Por ejemplo, las familias un parentales, divorcio a temprana edad, maltrato doméstico, negligencia, etc. son factores de riesgo para aumentar los problemas de salud (Hidalgo, 2002; citado por Campos et. al, 2021) Por otro lado, los factores protectores, son características personales o prácticas saludables que ayudan a la persona a hacerle frente a las vicisitudes que pueda existir en su vida diaria, por lo que reducen las consecuencias negativas. Por ejemplo, el apoyo de la familia, una buena autoestima, el apoyo económico, habilidades sociales, etc. promueven un mejor bienestar de la salud mental (Valdés, 1994; citado por Campos et. al, 2021).

Actualmente por el contexto de pandemia, según la literatura, se han identificado los siguientes factores de riesgo: presentar alguna enfermedad crónica, el consumo de noticias, la edad, ciclo universitario, el uso de internet y redes sociales, la sobrecarga de trabajo. Esto es similar a los resultados que obtuvo Obando, et. al, (2021) en su investigación; en la cual menciona que los principales factores que agravan la salud mental son las horas de trabajo, la sobrecarga de trabajos y temor a infectarse.

En una investigación se afirmó que las personas con alguna enfermedad crónica tienen mayor probabilidad de presentar mayores niveles de ansiedad (RP = 2,12; IC95%, 1,36-3,36) (Sandoval, et. al, 2021). Ello coincide con lo estipulado por Apaza, et. al (2021), quien menciona que tener comorbilidades se asocia significativamente con los niveles de ansiedad y estrés. Similar a esto, en una muestra española se obtuvo que los estudiantes que presentaban alguna enfermedad crónica como triglicéridos altos, obesidad tipo I y II, etc. tenían mayor riesgo de mortalidad frente al COVID- 19 o de ser un caso crítico y por lo tanto presentar un grado de estrés mayor. Igualmente, en una investigación sistemática se encontró que los niveles

de ansiedad son significativamente más altos en personas que cuentan con un familiar, amigo o conocido con COVID-19. (Salari, et. al, 2020)

Por otra parte, el consumo de noticias sobre el COVID-19 o relacionadas con la pandemia favorece la aparición de síntomas de ansiedad en los usuarios, televidentes y oyentes; la mayoría de las noticias están llenas de rumores, opiniones e información falsa aumentando los sentimientos de angustia y preocupación. Estos efectos nocivos en la salud mental han sido corroborados en diversos estudios. (Loyo, et. al, 2021) Ello coincide con otra investigación en donde los profesionales de salud mencionan que hay que promover comportamientos saludables y evitar la exposición a fuentes desconfiables o noticias negativas. (Salari, et. al, 2020) Además, se menciona que otras de las consecuencias que el exceso de información ha provocado son los síntomas de hipocondría, entendida como la idea de padecer alguna enfermedad seria o miedo a contraer una, están constantemente atemorizados, pendientes de su cuerpo y altamente sugestionables (Cañadas, 2021).

Asimismo, en otra estudio realizado en Cusco afirman que los adultos o adultos mayores prefieren más los medios televisivos que las redes sociales a comparación que los adolescentes, por lo tanto ellos se enfocaban más en información sobre el aumento de las cifras del covid-19, la reactivación económica en el Perú y el mundo, ante ello muchos consideraban que se sienten con angustiados de perder sus trabajos, de contagiarse del virus o contagiar a otros y estaban preocupados por la fuerte evolución. (Pacheco, et. al, 2020) Ello se asemeja a lo dicho por Ozamiz-Etxebarria et al. (2020; citado por Vivanco, 2022) quien menciona que la propagación de información errónea sobre el COVID-19 se encuentran al alcance del público en general y específicamente en los adolescentes y jóvenes, lo que podría explicar su vulnerabilidad psicológica; la sobrecarga de información genera mayores niveles de estrés,

ansiedad y afecta en su autoestima. Igualmente, en otra investigación realizada por Ñañez et al (2022) mencionan que en este año se han presentado más sentimientos de ansiedad tales como preocupación persistente, nervios, inquietud, etc. entre ellos son 26, 8% de adolescentes mujeres y 18, 8% de varones, esto fue debido a que la ansiedad es una reacción normal y respuesta adaptativa a un hecho poco conocido y peligroso como lo es el COVID-19 y si ello se incrementa puede presentar síntomas físicos (como tensión muscular, náuseas, problemas con la alimentación, etc. ello debido a las noticias falsas y constantes sobre el rápido incremento de muertes y contagio del COVID-19) , psicológicos (tales como dificultad para tomar decisiones y temor a la muerte) y conductuales (impulsividad, irritación en respuesta al no poder salir de sus casas o realizar actividades al aire libre) Por otro lado, En Colombia, en una investigación realizada por Muñoz y Camacho (2022) se obtuvo que existe mayor riesgo que las mujeres presentan Ansiedad Estado que los varones, de hecho, se obtuvo que las mujeres adolescentes presentan 2,2 veces de riesgo en presentar AE que las adultas, ello es debido al exceso de información, aislamiento social, poco contacto social, distorsión de las estrategias para prevenir el contagio, etc. lo que magnifica la ansiedad.

Asimismo, otro de los factores que inciden los niveles de ansiedad y estrés es la edad. Los jóvenes de entre 21 a 40 años aproximadamente están expuestos constantemente a diversos tipos de información (medios televisivos, redes sociales, periódicos, etc.) por lo tanto, tienen mayor conocimiento sobre los retos a futuro, el aspecto económico y laboral. (Salari, et. al, 2020) Ello coincide con una investigación realizada en Perú en donde se menciona que el aislamiento interrumpe su proceso de educación, formación universitaria y profesional, dando como elección la educación virtual, sin embargo, si bien se ha visto la virtualidad como una opción para continuar estudiando, esto ha provocado también incrementos en los niveles de

ansiedad y depresión en los jóvenes universitarios. (Wang et al. 2020, citado por Prieto et. al, 2020)

Además, el año de estudio en que se encuentran los estudiantes universitarios influye en los niveles de ansiedad y estrés; Esto se observa en un estudio realizado en Ayacucho, en donde la mayor frecuencia de ansiedad se obtuvo en el primer o segundo año. Esto podría ser debido a que los estudiantes de primeros años están afrontando nuevas experiencias estresantes con escasos recursos de afrontamiento, por otro lado, los estudiantes de años superiores han adoptado cierta habilidad de adaptación y afrontamiento de manera que se reduce su carga emocional y los niveles de estrés y ansiedad. (Sandoval, et. al, 2021) No obstante, estos resultados no son globales, ciertas investigaciones refieren que los estudiantes de años superiores presentan mayores niveles de ansiedad y depresión ya que se enfrentan a mayores responsabilidades, carga académica y laboral que están a punto de comenzar. Esto coincide con lo dicho por Estrada, et. al (2021) quien alude que los estudiantes de primer y último año son propensos a presentar altos niveles de estrés académico en comparación que los otros años, puesto que los de primero se están adaptando a la metodología de enseñanza de la universidad, las exigencias de los docentes y las responsabilidades, por otra parte los de últimos ciclos están más vulnerables ya que se encuentran realizando sus trabajos de investigación, realizando prácticas, trabajando y dirigiéndose a la obtención de su título profesional; por lo que en ambos casos hay diversos estresores que incrementan el daño en su salud mental.

Por otro lado, en diversos estudios se menciona que la sobrecarga de trabajo o laboral ocasiona un incremento en los niveles de estrés laboral y por ende se genera la posibilidad de presentar síntomas de ansiedad y otros trastornos. Es así que en una investigación realizada por Lavoignet, et al, (2021, citado por Aranya, 2022) menciona que debido a las condiciones de

trabajo, trabajar más de 40 horas semanales y el cambio en las frecuencias de las reuniones elevan el nivel de estrés sobretodo en la temporada de COVID-19.

Por otro lado, el uso de internet y redes sociales causa efectos negativos a su salud mental y física, cuando se pasa enfrente de la pantalla varias horas al día; Por pandemia, lamentablemente, los universitarios aumentaron el uso de internet y redes sociales, lo cual es esperable ya que no podían realizar actividades externas de la casa, sin embargo, ello ha afectado a su salud mental (Sandoval, 2021). Las clases virtuales sumado a los efectos propios de la cuarentena ocasionan estrés académico, ansiedad e incluso depresión; ello es debido al aumento en los foros, las lecturas y las tareas académicas y ello se agrava con aquellas personas que presentan problemas de conectividad o no pueden descargar una aplicación o herramientas tecnológicas obligatoria para el curso (Lovon & Cisneros, 2020).

Asimismo, en otra investigación se observa que 49% de las mujeres presentó un nivel moderado de estrés académico y 33,7% presentaron niveles altos, ello es debido a que la situación de confinamiento incrementó los factores estresantes provocando de ese modo un nivel de estrés mucho más alto por la sobrecarga de trabajos, el carácter del maestro, el tipo de evaluación, etc. se le suma los recursos tecnológicos, el débil manejo de las plataformas virtuales y el tiempo limitado para la entrega de trabajos (Delgado, 2022). Además, los estresores académicos se acentúan debido al aislamiento social ya que disminuye significativamente la interacción con sus compañeros y las actividades sociales, de manera que prima la individualidad (Casaretto, et. al, 2021).

Factores protectores

Algunos factores protectores que se han identificado a lo largo de la recopilación de investigaciones y páginas son los siguientes: limitar la información del covid-19, hábitos saludables, el conocimiento de medidas de prevención.

Uno de los primeros factores protectores es limitar la información sobre el covid-19, si bien es importante estar informados, el revisar excesivamente las noticias puede producir un aumento de los niveles de ansiedad y estrés, es por ello que es importante establecer horarios específicos para consultar las noticias y revisar que la información sea verídica y actualizada (Lozano, 2020). Asimismo, es recomendable que las personas puedan escuchar historias/noticias positivas que surgen durante la pandemia, ello mejora su bienestar y estado de ánimo (Infocop, 2021).

Por otro lado, varios autores mencionan la importancia de los hábitos saludables para mejorar el bienestar emocional de la persona y de esa manera reducir el estrés académico, laboral y mitigar otras consecuencias negativas (Cassaretto, 2021). Por ejemplo, en una investigación peruana se obtuvo que el escuchar música ayudó a que los estudiantes universitarios se puedan concentrar mucho mejor en sus actividades académicas, por lo que mejoró su productividad, así como su resiliencia y habilidad comunicativa (Delgado, 2022). Asimismo, otra investigación menciona que el ver televisión disminuye los niveles del estrés puesto que ayuda a liberar su carga académica, sin embargo, requiere de una supervisión constante y atenta para que no recurra en adicción (Asenjo, 2021). Por otro lado, la actividad física y el tiempo de recreación tienen un efecto directo en los niveles de estrés, más aún si se realiza a lado de los familiares y/o amigos de manera que se fortalece los vínculos de soporte

social que disminuyen los niveles de estrés, asimismo, ello aumenta su nivel de resiliencia y regula las emociones (Palomino, et. al, 2020).

Asimismo, otro factor protector es la resiliencia, el cual hace referencia a la actitud positiva que presenta una persona ante las adversidades del día a día (Santos, 2013), ello hace ver que las personas resilientes pueden hacer frente a situaciones inesperadas con altos niveles de estrés así como lo es la pandemia por COVID-19 y disminuir las consecuencias negativas de la depresión y ansiedad (Sanchez- Villegas & Reyes-Ruiz, 2020) Esto coincide con otro estudio en el que se menciona que aquellos que representen una resiliencia moderada o promedio, en algunas circunstancias, pueden mostrar cierto autocontrol emocional. mantener la calma y prever lo que pudiese ocurrir a corto y mediano plazo. (Novella, 2002) Asimismo, en una investigación se menciona que el grupo de edad de los adultos presentaron mayor niveles de resiliencia que los jóvenes, debido al apoyo económico (por los retiros de sus AFP, ONG, Bonos, etc.) y a la prioridad de la vacunación, así como por que tienen mejor capacidad para resolver problemas debido a su experiencia de vida. (Zamora, 2022) Además en diversas investigaciones se enfatiza en que a mayores niveles de estrés, menor resiliencia y viceversa. (Chipana, 2021)

LIMITACIONES

Una de las primeras limitaciones es que existen muy pocos artículos científicos en la literatura peruana que hayan realizado una revisión sistemática de las variables investigadas. Otra limitación recae en que la estrategia de búsqueda se ha centrado en las bases de datos Pubmed, Redalyc, Dialnet, Scopus y repositorios encontrados por Google Académico, debido a ello puede que se haya omitido involuntariamente trabajos publicados en otros recursos.

Por otro lado, otra limitación es que existen escasos artículos científicos a nivel de Latinoamérica y de Perú, mayormente los estudios encontrados eran de China y Europa, generalizar estos resultados puede ser una limitación por las diversas culturas y contexto, sin embargo, teniendo en cuenta que ese país ha sido afectado gravemente, es considerable, comparar sus resultados con los encontrados en los artículos científicos realizados en Perú. Por último, existe un escaso número de artículos científicos realizados en otros departamentos que no sea Lima Metropolitana por lo que es una limitante generalizar los resultados encontrados para todo el Perú.

No obstante, a pesar de las limitaciones, la presente revisión sistemática presenta información actual y relevante sobre las consecuencias psicológicas que trajo la pandemia; los factores protectores que ayudaron a hacer frente a esta adversidad y los factores de riesgo que perpetraron más el daño a su salud mental. Por consiguiente, es importante reconocer aquellos factores protectores que ayudaron a contener las consecuencias negativas por el aislamiento por la COVID-19 y difundirlas por diversos medios para que la población peruana cuente con estrategias de afrontamiento si surge alguna coyuntura similar.

Asimismo, gracias a la investigación recopilada se puede reconocer el tipo de población que es más vulnerable a padecer alguna afectación en su salud mental, ello contribuye a que se establezcan programas preventivos- promocionales de manera que se prevenga que se vean expuestos a situaciones como estas y mejore su salud mental mediante una atención oportuna.

Además, en la investigación se ofrece un marco de referencia en el que se plantea un conjunto de variables a seguir investigando en otros departamentos del Perú.

CONCLUSIONES

La pandemia por el COVID-19 ha afectado significativamente la salud mental de diversas poblaciones provocando, en la mayoría, altos niveles de ansiedad y estrés. A partir de las investigaciones recopiladas se concluyó lo siguiente:

El sexo que presenta altos niveles de estrés y ansiedad es el sexo femenino, ello debido a las diferencias biológicas, psicológicas y sociales, independiente del cargo o función que desempeñan.

Asimismo, en cuanto a la población de estudio, los factores de riesgo en común, en la población en general, fueron los siguientes: presentar alguna enfermedad crónica, el exceso a la información por canales noticieros, redes sociales, la sobrecarga de trabajo y estar en los primeros o últimos años de estudio.

Por otro lado, los factores protectores para disminuir el riesgo de afectación mental fueron los siguientes: limitar la información sobre el covid-19, instaurar hábitos saludables tales como una buena alimentación, practicar ejercicio físico constantemente y desarrollar la resiliencia, así como tener un buen soporte familiar.

RECOMENDACIONES

En tiempos de pandemia por Covid-19, la población en general ha presentado y/o desarrollado varios síntomas y signos de algunos trastornos psicológicos como lo son el estrés postraumático, el estrés agudo, crónico, ansiedad y depresión conllevando a problemas mentales y físicos. Es por ello que es importante detectar su aparición a tiempo y solicitar la ayuda necesaria.

Durante la pandemia el personal sanitario ha sufrido crisis de ansiedad y muy probable otros trastornos mentales que en un futuro puede traer consecuencias postraumáticas debido al elevado grado de estrés que genera sus condiciones de trabajo, por lo tanto, es necesario que sean atendidos por un profesional de salud mental para prevenir alteraciones cognitivas y/o conductuales de manera que puedan realizar una labor eficaz y eficiente.

Ante ello, a nivel general, se recomienda desarrollar un programa que fomente la resiliencia, autocuidado y hábitos saludables de forma que mejore su salud mental, en especial para el grupo de mujeres y jóvenes. Asimismo, se recomienda que se establezca una red de apoyo social y profesional para afrontar el estrés y/o ansiedad.

Asimismo, en el área educativa, se recomienda plantear un currículum socio emocional para todos los miembros de la comunidad, ya sea profesores, alumnos, padres, directivos, auxiliares, etc. con el fin de que estén vinculados en el desarrollo de la resiliencia y autoestima de sus hijos y de ellos mismos. Además de ello, es necesario la planificación de evaluaciones psicológicas y/o tamizajes de manera que se prevengan cualquier situación en riesgo.

Por otro lado, en el área laboral, algunas estrategias para mejorar la salud mental es fomentar un buen ambiente de trabajo en donde prime la cooperación y trabajo en equipo, así como, facilitar la expresión emocional por medio de talleres en donde se abarque actividades como el canto, dibujo, conversatorio o estrategias de relajación.

Por último, se recomienda promover desde el MINSA campañas y programas para el público en general en donde se explique estrategias sencillas que pueden utilizar cuando experimenten algún síntoma de ansiedad, depresión y/o estrés. Asimismo, es recomendable que el mismo ministerio reconozca la veracidad de las informaciones que se encuentran en redes sociales y medios de comunicación con el fin de disminuir la sensación de incertidumbre y preocupación en la población, de esta manera también se disminuye la replicación de los fake news.

REFERENCIAS

Autoridad Nacional del Servicio Civil - SERVIR (2021) *Manejo de la salud mental durante la pandemia* [ARCHIVO PDF]
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2073753/Revista%20Con-
texto%20N%C2%B0%2010%20-%20A%C3%B1o%202021.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2073753/Revista%20Con-
texto%20N%C2%B0%2010%20-%20A%C3%B1o%202021.pdf)

Aranya, J. (2022) *Estrés y desempeño laboral en trabajadores del Centro Quirúrgico del Hospital Regional durante la pandemia Covid-19, Cusco, Perú – 2021* [Tesis de Maestría, Cesar Vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79183/Aranya_CJK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aranya, J. (2022) *Estrés y desempeño laboral en trabajadores del Centro Quirúrgico del Hospital Regional durante la pandemia Covid-19, Cusco, Perú – 2021* [Tesis de maestría en gestión de los servicios de la salud, Universidad Cesar Vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79183/Aranya_CJK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arenas, M. Carmen, & Puigcerver, Araceli. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología (Internet)*, 3(1), 20-29. Recuperado en 18 de septiembre de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000300003&lng=es&tlng=es

- Arpasi, O.; Chavez, G.; Fernandez, L.; Medina, W.; Leiton, Z.; Araujo, V. & Silva, J. (2022) *Personal de enfermería contagiado por COVID-19: condiciones de trabajo y sus factores asociados en tres hospitales de Lima-Perú. Revista Enfermería Global, 21(66), 330-355*
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000200330
- Apaza-Llantoy, K.; Cedillo-Ramirez, L. & Correa-López, L. (2021). *Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en el contexto de la pandemia por Covid-19 en policías de Lima Metropolitana, Perú. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21(4), 809-818.*
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000400809&lang=es
- Amambal, Y. & Fernandez, F. (2022) *Niveles de ansiedad y estrés en agentes de la PNP del área escuadrón verde- ventanilla, en tiempos de la covid-19* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cajamarca]
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2291/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Allende-Rayme FR.; Acuña-Vila JH.; Correa-López LE.& De La Cruz-Vargas JA. *Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. Rev. Fac. Med. 2022;70(3):e93475. doi: https://doi.org/10.15446/rev-facmed.v70n3.93475*
- Aquino-Canchari, C. R., Quispe-Arrieta, R. D. C., & Huaman Castillon, K. M. (2020). *COVID-19 y su relación con poblaciones vulnerables. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19(1), 1-18.* <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465399005>
- Barrera, A.; Neira, M.; Raipán-Gómez, P.; Riquelme-Lobos, P. & Escobar, E. (2019) *Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. Revista de Psicopatología y Psicología*

Clínica, 24 (2), 105-115. https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518_Apoyo_social_percibido_y_factores_sociodemograficos_en_relacion_con_los_sintomas_de_ansiedad_depresion_y_estres_en_universitarios_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/Apoyo-social-percibido-y-factores-sociodemograficos-en-relacion-con-los-sintomas-de-ansiedad-depresion-y-estres-en-universitarios-chilenos.pdf

Barragán, A. (2021) *Análisis del Burnout y malestar psicológico en la policía local durante la pandemia por el coronavirus Sars-cov-2*. *Revista Médica y de Enfermería Ocronos*.4(9): 111-2 <https://revistamedica.com/burnout-policia-local-pandemia/>

Becerra, B. & Ybaseta, J. (2020) *Salud auto percibida en trabajadores de enfermería del primer nivel de atención, durante la pandemia de COVID-19*. *Revista médica panacea*, 9(2), 112-117. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1121171>

Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. *Liberabit*, 27(2), e482. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext

Campos-De La Cruz, I.; Burneo-Ramírez, M. & Runzer-Colmenares, F. (2021). *Asociación entre salud mental y actitudes ante el confinamiento durante la pandemia COVID-19 en hospitales de Lima y Callao*. *Acta Médica Peruana*, 38(3), 177-185. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2021.383.2025>

Castagnola, C., Carlos-Cotrino, J., & Aguinaga-Villegas, D. (2021). *La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19*. *Propósitos y Representaciones*, 9 (1), e1044. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1044.pdf>

Cañadas, D. (28 de Octubre de 2021) *Hipocondría, síntomas y tratamiento*
<https://www.salud.mapfre.es/enfermedades/psiquiatricas/hipocondria/>

Córdova, Y. (2021) *Ansiedad y resiliencia en personas atendidas con Covid-19 por la brigada de atención terapéutica huancavelica-2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].<http://repositorio.autonomaieica.edu.pe/bitstream/autonomaieica/1464/1/Yovana%20C%C3%B3rdova%20Fern%C3%A1ndez.pdf>

Carlessi, H.; Chocas, L.; Yarlequé, L.; Nuñez, E.; Iparraguirre, C.; Calvet, M.; Santayana, E.; Medina, I.; Quispe, JS & Fernandez, C. (2021). *Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21(2), 346- 353.*
<https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>

Carvajal, C. (2005) Estrés y depresión: una mirada clínica de la neurobiología. *Revista clínica de los andes*, 16(4), 210-9. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-X0716864005320521>

Confederación de Salud Mental España (2021) *Salud Mental y Covid-19. Un año de pandemia* [ARCHIVO PDF] <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., Vilca L., Heredia-Mongrut J, Gallegos M. *Covid-19 y salud mental en policías peruanos: resultados preliminares. Acta Med Peru.* 2020;37(3):396-8.<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v37n3/1728-5917-amp-37-03-396.pdf>

Cruz, J. & Monzón, R. (2021) *Depresión y ansiedad en policías del departamento de unidades especializadas del frente policial cajamarca durante la pandemia de Covid-19, 2020*

- [Tesis de Bachiller, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1568/informe%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chávez Márquez, I. L. (2021). *Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo*. *Psicumex*, 11(1), 1–26.
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/420>
- Chipana, E. & Rimachi, C. (2021) *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto Covid-19*. [Tesis de titulación, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]
http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12372/PSchpuew_riquc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Datum (2020) *Salud Mental en tiempos de pandemia*. [ARCHIVO PDF]
http://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Salud%20mental%20en%20tiempos%20de%20pandemia_201218092143.pdf
- Delgado, Y. (2022) *Estrés Académico durante la Covid-19 en estudiantes universitarios de medicina humana, Chachapoyas, 2021* [Tesis de titulación, Escuela profesional de medicina humana] <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Defensoría del Pueblo (2020) *Sobrecarga de labores en las mujeres durante la cuarentena por la emergencia sanitaria* [ARCHIVO PDF] <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2020/07/Documento-de-trabajo-N-002-2020-DPADM-Sobrecarga-de-labores-en-las-mujeres-durante-la-cuarentena-por-la-emergencia-sanitaria.pdf>
- Dershowitz, S. (2021) *Estadísticas de la ansiedad en 2023*.
<https://www.singlecare.com/es/recursos/estadisticas-de-ansiedad>

- Duval, F., González, F. & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Escobar, R., & Landa, B. (2021) *Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú* [Tesis de Maestría, Universidad Continental] https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9142/4/IV_FCS_502_TE_Escobar_Montes_2021.pdf
- Estrada, E.; Mamani, M.; Gallegos, N.; Mamani, H. & Zuloaga, M. (2021) *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid- 19*. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 89-93. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- El Peruano (18 de enero del 2022) *Lima tiene 10 millones de habitantes, la mayoría son mujeres y 40% solteros*. <https://elperuano.pe/noticia/137626-lima-tiene-10-millones-de-habitantes-la-mayoria-son-mujeres-y-40-solteros>
- Esteves, A., Oliva, J., Ramos, M. & Incacutipa, D.(2022) *Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental*. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*. 12 (4), 2304-0335. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/1251/936>
- Escobar, R & Landa, B (2021) *Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú* [Tesis de Bachiller, Universidad Continental] https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9142/4/IV_FCS_502_TE_Escobar_Montes_2021.pdf

- García, M. & Trujillo, A. (2022) *Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano*, 25(47), 1-22. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4421>
- Granda-Oblitas A, Quiroz-Gil GX, Runzer-Colmenares FM.(2021) *Efectos del aislamiento en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19: una revisión de la literatura. Acta Med Peru*.38(4): 305-12 <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v38n4/1728-5917-amp-38-04-305.pdf>
- Gutierrez, L. (s.f) *Salud mental en adultos mayores relacionada al aislamiento ocasionado por Covid-19*. [ARCHIVO PDF] <https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/articulos/doc/salud-mental-en-adultos-mayores-relacionada-al-aislamiento-por-covid-19.pdf>
- Hernández, W., Cozzubo, A., Aguilar, J.C., Ledgard, D., y Agüero, J. (2022). *El impacto de la pandemia por la COVID-19 sobre la violencia familiar: diferenciando víctimas, tipos de violencia y niveles de riesgo en el Perú*. UNDP LAC Working Paper No. 30. [ARCHIVO PDF] file:///D:/Downloads/undp-rblac-PNUD_WckPapers_30.pdf
- Huarcaya-Victoria J. *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19*. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(2):327-34. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Infocop online (11 de enero del 2021) *Recomendaciones para afrontar el estrés durante la pandemia del COVID-19*. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=15112
- Instituto Nacional de Estadística (s.f) *Glosario de Conceptos Factor de Riesgo*. <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4583&op=54009&p=1&n=20>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019) *Perú: Codiciones de vida de la población en riesgo ante la pandemia del COVID-19*. [ARCHIVO PDF] https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1745/libro.pdf
- Jaramillo, M & Ñopo, H (2020) *Impacto de la epidemia del coronavirus en el trabajo de las mujeres en el Perú* [ARCHIVO PDF] <http://www.mimp.gob.pe/files/Impactos-de-la-epidemia-del-coronavirus-en-el-trabajo-de-las-mujeres-en-el-Peru.pdf>
- Lara, E.; Aranda, C.; Zapata, R.; Bretones, C. & Alarcón, R. (2019) *Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(1), 1-8. <http://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v11n1/1852-4206-radcc-11-01-00008.pdf>
- Lorente, M (2020) *Violencia de género en tiempos de pandemia y confinamiento. Revista Española de Medicina Legal*, 46, 139-145. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2445424920300236?token=80B9DC72CC9FD0B5DED931F5AAC36129213245C0D469C3C338C78AB8BF6CB0958F6154F7A4837C33C67C112B498498F9&originRegion=us-east-1&originCreation=20220928002941>
- Lozano-Vargas, A. (2020). *Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000100051

- Lovon, M. & Cisneros, S. (2020) *Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID19: El caso de la PUCP*. *Revista de psicología educativa*, 8(3), e588. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653628>
- Luque, O.; Bolivar,N.; Achahui, V. & Gallegos, J. (2022) *Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19*. *Revista de Investigación Científica*, 4(1), 56-6 <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>
- Ñañez Silva, M. V. ., Lucas Valdez, G. R. ., Gómez Díaz, R. L. ., & Sánchez Paredes, R. G. . (2022). *El Covid-19 en la salud mental de los adolescentes en Lima Sur, Perú*. *horizonte de la ciencia*, 12(22), 219–231. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1081>
- Martínez,A., Reyna,J., González,R., Leivy, P., Navarro,R., de la Roca Chiapas, J. & Reynoso, O. (2020). *Resiliencia asociada a factores de salud mental y sociodemográficos en enfermeros mexicanos durante COVID-19*. *Enfermería Global*, 20(63), 1-32. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000300001
- Martinez, I., Meneghel, I. & Peñalver, J. (2019) ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista de psico didáctica*, 24 (2), 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.003>
- Marquina-Lujan, R. J. y Benavides-Román, A. M. (2021). Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19. *Revista ConCiencia EPG*, 6(2), 132-142. <https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/153/113>

- Marquina-Lujan, R., & Adriazola Casas, R. (2020). *Autopercepción del estrés del personal de salud en primera línea de atención de pacientes con COVID-19 en Lima Metropolitana, Perú*. ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería, 7(2), 35 - 42.
<https://doi.org/10.35383/cietna.v7i2.391>
- Martínez-Taboas, A. (2020). *Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente?* Revista Caribeña de Psicología, 4(2), 143-152.
<https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Matud, M.; Guerrero, K. & Matías, R. (2005) *Relevancia de las variables sociodemográficas en las diferencias de género en depresión*. International of IJCHP Clinical and Health Psychology,6(1), 7-21.
https://www.researchgate.net/publication/26420330_Relevancia_de_las_variables_sociodemograficas_en_las_diferencias_de_genero_en_depresion
- Ministerio de Salud (2020) *Guía Técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad en el contexto del COVID-19*. MINSA. [ARCHIVO PDF]
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>
- Mejía, C., Inga-Berrosipi, F., Grández-Urbina, J., Saavedra-Velasco, M., Echeverría-Ibazeta, R., Peñalva-Saji, R., & Hernández-Yépez, P. (2022). *Factores asociados al conocimiento sobre la COVID-19 y salud mental en médicos residentes*. Revista Cubana de Medicina Militar, 51(3), e02202105.
<http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2105/1550>
- Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M & Flores-Monterrosa C. (2020) *Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos*. MedUNAB;23(2): 195-213.

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117984/3890-estres-laboral-ansiedad-y-miedo-covid.pdf>

Morales, R. (2021) *Estrés laboral en licenciados de enfermería en áreas Covid del Hospital José Cayetano Heredia- Piura, Mayo 2021*[Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Piura]<https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/2855/ENFE-MOR-VIL-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Oblitas GA; Sempertegui SN. *Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú, 2020. Av Enferm, 38:10-20*.DOI:
<https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.87589>

Obando, R.; Arévalo-Ipanaqué, J.; Aliaga, R. & Obando, M. (2021). *Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. Index de Enfermería, 29(4), 225-229*.https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008

Osorio, M.; Malca, M.; Condor, Y.; Becerra, M. & Ruiz, E. (2022) *Factores asociados al desarrollo de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 25(3), 271-284*.https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-25492022000300271&script=sci_arttext&tlng=pt

Ozamiz, N.; Dosil, M.; Picaza, M. & Iodiaga, N. (2020) *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cadernos de Saúde Pública. Reports in Public Health., 36(4), 1-10*.
<https://blog.scielo.org/wp-content/uploads/2020/04/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>

- Palomino, C. & Huarcaya, J. (2020) *Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. Revista Horiz. Med (Lima); 20(4):e1218*
<file:///D:/Downloads/1218-articulo-fichero-4150-1-10-20201228.pdf>
- Poma, M (2022) *Factores asociados a los niveles de estrés psicológico en estudiantes de una universidad peruana durante la pandemia por Covid-10* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/14160/MCpotomr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Prieto, D.; Aguirre, G. & Piérola, I. (2020) *Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. Revista Peruana De Psicología, 26(2), e425.* <https://www.redalyc.org/journal/686/68665588009/>
- Prati, G.; Pietrantoni, L. & Zani, B. (2010) *A Social-Cognitive Model of Pandemic Influenza H1N1 Risk Perception and Recommended Behaviors in Italy, Risk Analysis a International Journal, 31:4, 645- 656, DOI: https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2010.01529.x*
- Reategui, S (2022) *Información digital frente al Covid y riesgos en salud mental en adultos mayores en un centro de salud- Chiclayo 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9564/Sheila%20Karina%20Reategui%20Monge.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roman, J. & Benavides, A. (2021) *Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19. Revista Conciencia EPG. 6(2), 132- 142*
<http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/153/113>

Sanchez, H.; Yarleque, L.; Alva, L.; Nuñez, E.; Arenas, C.; Matalinares, Gutierrez, E.; Egoavil, I.; Solis, J. & Fernandez, C. (2021) *Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19*, 21 (2), http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000200346&script=sci_arttext

Sandoval, K.; Morote-Jayacc, P.; Moreno-Molina, M. & Taype-Rondan, A. (2021) *Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19*. *Rev Colomb Psiquiatr.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8576172/>

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R.; Vaisi, A.; Rausoulpoor, S.; Mohammadi, M. & Khadeli, B. (2020). *Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*. *Global Health* 16, 57 <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi, A.; Rasoulpoor, S.; Mohammadi, M.; Rasoulpoor, S. & Kaledi, B. (2020) *Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*. *Global Health* 16(57), <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00589-w#ref-CR46>

Sanchez, L.; Morfin, T. & Vega, C. (2021) *Vivencias de ansiedad por la pandemia por covid-19 en llamadas de urgencias psicológicas*. *Psicología Iberoamericana*, 29(3). <file:///D:/Downloads/340-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2073-2-10-20220202.pdf>

Sanchez, H. & Mejia, K. (2020) *Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el covid-19*. [ARCHIVO PDF]

file:///D:/Downloads/Investigaciones%20en%20salud%20mental%20en%20Pandemia%20(3).pdf

Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L., Leda, J., Nuñez-LLacuachaqui, E., Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, MGutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solis-Quispe, J., Fernandez, C. (2021) *Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19. Revista de Facultad de Medicina Humana; 21(2):346-353.*
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/2308-0531-rfmh-21-02-346.pdf>

Sanchez- Villegas, M. & Reyes-Ruiz, L. (Noviembre del 2020). *Resiliencia, un factor protector de la salud mental durante el covid-19.*
<https://iraka.unisimon.edu.co/resiliencia-un-factor-protector-de-la-salud-mental-durante-el-covid-19/>

Segura, P. (2016) Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Revista alternativas psicología*, 36
(1) <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>

Sesar, K., Šimic, N., & Dodaj, A. (2015). *Differences in symptoms of depression, anxiety and stress between victims and perpetrators of intimate partner violence.* *Journal of Sociology and Social Work*, 3(2), 63-72. doi: 10.15640/jssw.v3n2a7

Suarez, A. (2020) *Diagnóstico situacional de la salud mental en estudiantes de la Universidad de Guadalajara en el contexto de la pandemia por COVID-19, año 2020. Salud Jalisco.*
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2021/sje211j.pdf>

- Suaquita M. *Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante la pandemia por COVID-19, año 2021* [Tesis de pregrado].
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17795/Suaquita_mm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ticona, M., Zela, N. & Vásquez, L. (2021). *Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19*. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 1(2), 27-37.
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/535/5352640004/5352640004.pdf>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, JM & Ventriglio, A. (2020) *El brote de coronavirus COVID-19 y su impacto en la salud mental global*. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, 66(4), 317-320.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764020915212>
- Torres Condori, G. M., Samanez Torres, K. A., & Samanez Torres, K. C. (2020). *Violencia familiar y su influencia en el estado emocional de mujeres en la provincia de Lampa, Perú, año 2018*. *Revista Conrado*, 16(73), 260-269.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1302/1293>
- The conversation (28 de junio del 2021) *La salud mental de las mujeres se ha visto más afectada por la pandemia*. <https://theconversation.com/la-salud-mental-de-las-mujeres-se-ha-visto-mas-afectada-por-la-pandemia-161631>
- Universidad Ricardo Palma (2020) *Investigaciones en salud mental en condiciones de Pandemia por el COVID-19*, Encuentro Virtual Salud Mental y COVID-19, Editado por Universidad Ricardo Palma,

file:///D:/Downloads/Investigaciones%20en%20salud%20mental%20en%20Pandemia%20(3).pdf

Vivanco, A. (2020) *Ansiedad por COVID - 19 y Salud Mental en Estudiantes Universitarios de las ciudades de Trujillo y Chimbote* [Tesis para título profesional de licenciatura en psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653536/Vivanco_VA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Wang, Y.; Di, J.; Ye, J. & Wei, W. (2021) *Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. Magazine Psychology, Health & Medicine, 26:1, 13-22, DOI: 10.1080/13548506.2020.1746817*

Zamora, E. (2022) *Ansiedad frente al Covid-19 y resiliencia en jóvenes y adultos de lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9837/ZAMORA_AE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zegarra, R.; Arévalo-Ipanaque.J; Aliaga, R.; Obando, M. (2021) *Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. Index Enferm, 29(4), 225-229. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008*