

IX

Evaluación del Programa Pukllasun para reducir la ansiedad por COVID-19 en la educación superior universitaria

Carlos Edgardo Rodríguez Benites

IX

Evaluación del Programa Pukllasun para reducir la ansiedad por COVID-19 en la educación superior universitaria

Carlos Edgardo Rodríguez Benites

RESUMEN

Los trastornos del estado de ánimo asociados al COVID-19, representan un problema de salud pública. El objetivo fue determinar la influencia del Programa Pukllasun sobre la mitigación de los niveles de ansiedad producidos por la COVID–19 en el contexto de la educación superior universitaria. Respecto a la metodología, se ha realizado una evaluación pretest y post test a través de un cuestionario dirigido a los estudiantes universitarios. Mediante la prueba de Wilcoxon, se pudo demostrar que el Programa Pukllasun ha tenido influencia significativa sobre la mitigación de los niveles de ansiedad producida por la COVID19 en el contexto de la Educación Superior Universitaria. Para la ansiedad leve, en la evaluación de post test se han reportado efectos positivos del programa sobre la mitigación de la ansiedad (nivel alto de 10,9% y 20% para el caso del nivel intermedio). Sobre la ansiedad moderada, en la evaluación post test, se ha reportado un aumento en el nivel bajo con un 43,6% y también en el nivel muy bajo con un 25,5%; demostrando así; la prevalencia de la influencia del programa sobre la mitigación de los problemas de ansiedad. Para la ansiedad severa, en la evaluación post test se reportó lo siguiente: nivel alto de 10,9% y nivel intermedio de 27,3%. Respecto a la ansiedad crítica, en la evaluación post test, el nivel muy bajo fue de 72,8% y 23,6% para el caso del nivel bajo; demostrando así; la influencia del programa sobre la mitigación de los problemas de ansiedad.

Palabras clave: Salud pública, programa, niveles, ansiedad.

ABSTRACT

Mood disorders associated with COVID-19 represent a public health problem. The objective was to determine the influence of the Pukllasun Program on the mitigation of anxiety levels produced by COVID-19 in the context of University Higher Education. Regarding the methodology, a pretest and posttest evaluation was carried out by means of a questionnaire addressed to university students. By means of the Wilcoxon test, it was possible to demonstrate that the Pukllasun Program has had a significant influence on the mitigation of anxiety levels produced by COVID19 in the context of University Higher Education. For mild anxiety, in the post-test evaluation, positive effects of the program on the mitigation of anxiety have been reported (high level of 10.9% and 20% for the intermediate level). Regarding moderate anxiety, in the post-test evaluation, an increase was reported in the low level with 43.6% and in the very low level with 25.5%; thus, demonstrating the prevalence of the program's influence on the mitigation of anxiety problems. For severe anxiety, the following was reported in the post-test evaluation: high level of 10.9% and intermediate level of 27.3%. Regarding critical anxiety, in the post-test evaluation, the very low level was 72.8% and 23.6% for the low level, thus demonstrating the influence of the program on the mitigation of anxiety problems.

Keywords: Public health, program, levels, anxiety.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un fenómeno que puede ser caracterizado por sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, y que son experimentados por un individuo en un determinado momento. Tal problema surge a partir de la representación mental que supone un recuerdo o una expectativa que genera incertidumbre ante situaciones que son anticipadas como amenazantes (Robles-Mariños et al., 2022; Sairitupac et al., 2020; Villagómez-López et al., 2023). Asimismo, los estados de ansiedad pueden definirse como aquellas respuestas del cuerpo humano a estímulos externos e internos, con síntomas que involucran cambios físicos como sudoración, indigestión, temblores, palpitaciones y dificultad para respirar, además de sensaciones subjetivas

como miedo a morir, sentirse aterrorizado, sensación de nerviosismo, sensación de ansiedad e incapacidad para relajarse, entre otros aspectos (Da Silva et al., 2020).

De igual manera, la ansiedad ante los exámenes (AE) hace referencia a aquella predisposición elevada a la preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación; lo que conlleva a respuestas de tensión física y psicológica que pueden repercutir en la salud mental de los estudiantes (Robles-Mariños et al., 2022; Sairitupac et al., 2020; Villagómez-López et al., 2023). La ansiedad puede conceptualizarse como la anticipación del fracaso, negatividad sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado. En términos específicos, los jóvenes que sufren elevada ansiedad en las evaluaciones, a diferencia de sus compañeros menos ansiosos, poseen menor habilidad para el estudio (Armas, 2019).

La ansiedad acarrea una serie de problemas en la salud de las personas que pueden ser manifestados como quejas de dolor de cabeza, tensión muscular difusa, molestias torácicas, molestias digestivas, dificultad para conciliar el sueño, mareos y sudoración (Robles-Mariños et al., 2022; Sairitupac et al., 2020; Villagómez-López et al., 2023). Ante este panorama nacional e internacional, surgen las interrogantes sobre el estado de salud de los estudiantes de Educación Superior Universitaria, los efectos de la ansiedad sobre la formación profesional de esta población estudiantil y las implicancias del contexto del COVID-19 sobre los estados de ansiedad.

Respecto al contexto de la COVID-19, la ansiedad es una reacción frecuente al estrés, un estado de intranquilidad mental, aprensión, terror, o presentimiento a una sensación de desamparo en relación con la amenaza ya conocida (Robles-Mariños et al., 2022; Villagómez-López et al., 2023). Respecto a la aseveración anterior, el COVID-19 tiene repercusiones negativas sobre la salud mental de las personas, específicamente, los grupos más vulnerables; mientras que, la incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población; situación aplicable también para el contexto del personal de salud (A. Hernández et al., 2022).

Frente a este escenario, una de las estrategias orientadas a la mitigación de los efectos e implicancias de la COVID-19 es el programa "Pukllasun", que consiste en la elaboración, aplicación y evaluación de un conjunto de vídeos educativos con temática lúdica que nos ayudará a disminuir la ansiedad y los niveles que ésta tiene. El juego puede definirse como aquella actividad espontanea, libre y placentera, por la cual los niños pueden desplegar toda su iniciativa, conocen y descubren su entorno, expresando su mundo interno, lo representan y lo crean de acuerdo con sus necesidades e intereses propios (Bautista & Ticona, 2019).

En estrecha correspondencia con la información anterior, los juegos de locomoción agrupan un conjunto de movimientos alternantes, rítmicos, de las extremidades y del tronco que determinan un desplazamiento hacia delante; por su parte, los juegos de precisión involucran a los juegos de mano, de pie, de bola y de bate. De igual manera, los juegos de lanzamiento pueden definirse como toda secuencia de movimientos que implican arrojar un objeto con uno o con ambos brazos, con la condición de que el objeto lanzado tenga una dirección; respecto a los juegos estáticos, cada jugador va a tomar su decisión sin conocer la decisión de otro, mientras que en los juegos dinámicos hay un orden estricto en la actuación y se hace uso del pensamiento estratégico (Cacñahuaray & Mancco, 2013).

Por consiguiente, se destaca la importancia de analizar esta problemática para el caso de los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica, en especial, de la Facultad de Ciencias de la Salud. En este sentido, el objetivo de la presente investigación es determinar la influencia de del Programa Pukllasun en la mitigación de los niveles de ansiedad producto de la COVID19 en el contexto de la Educación Superior Universitaria.

METODOLOGÍA

El tipo de investigación es aplicativo y explicativo, debido a la observación sobre los efectos, modificaciones y/o transformaciones que puedan suscitarse en una determinada variable de estudio (R. Hernández et al., 2014). En estrecha correspondencia con la información anterior, se ha realizado un análisis científico en torno a los efectos e implicancias de la aplicación del Programa Pukllasun en los niveles de ansiedad y la forma en que los juegos prácticos y simples han contribuido a la mitigación de los problemas ansiedad producto de la COVID-19.

El diseño de investigación aplicado fue el preexperimental, con una prueba de entrada y salida con un solo grupo. El cuestionario de 29 ítems se ha evaluado con la Escala para el trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7). La decisión estadística fue a través del Test de Wilcoxon. Su población fue de 183 alumnos en la etapa pretest y 55 alumnos para el caso de post test.

RESULTADOS

Tabla 1. Influencia del Programa Pukllasun para mitigar los niveles de ansiedad leve producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria.

Estadísticos de prueba[a]	
	Post test - Pretest
Z	-1,183[b]
Sig. Asintótica (bilateral)	0,237
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Se ha aceptado la hipótesis alternativa, por consiguiente, mediante el Test de Wilcoxon y con un resultado -1,183, se demuestra que el Programa Pukllasun ha tenido influencia significativa sobre la mitigación de los niveles de ansiedad producto de la COVID19, para el contexto de la Educación Superior Universitaria.

Tabla 2. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad leve producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

Pretest		
Nivel	Alumnos	
	N	%
Muy alto	3	1.7%
Alto	21	11.5%
Intermedio	41	22.4%
Bajo	69	37.7%
Muy bajo	49	26.7%
Total	183	100%
Post test		
Nivel	Alumnos	
	N	%
Muy alto	0	0.0%
Alto	6	10.9%
Intermedio	11	20.0%
Bajo	24	43.6%
Muy bajo	14	25.5%
Total	55	100%

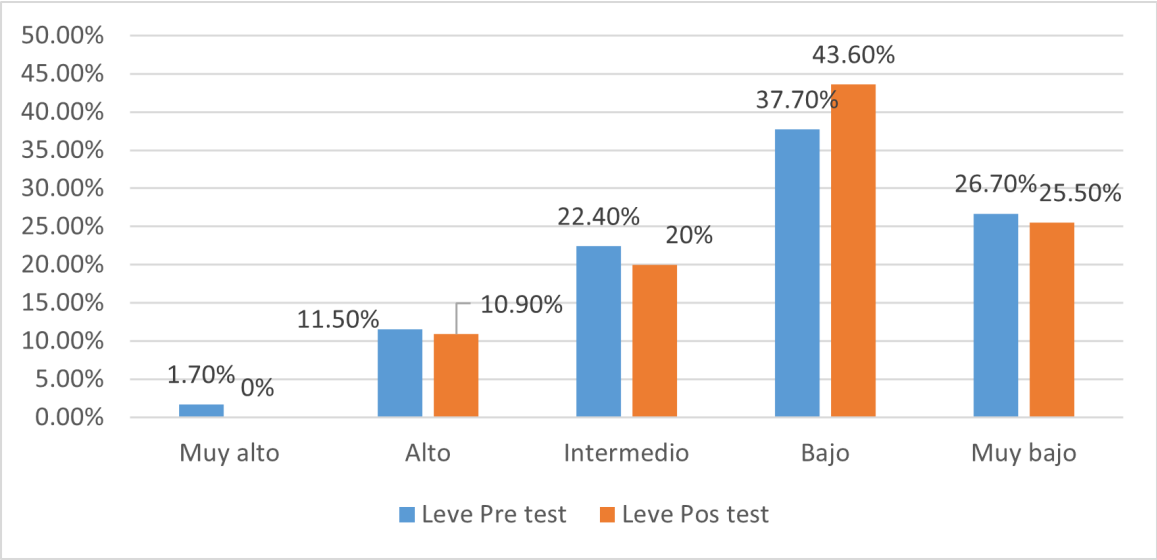

Figura 1. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad leve producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

Tal como se observa en la Tabla 2 y la figura 1, en la evaluación de pretest, el nivel bajo en ansiedad leve es equivalente a 69 (37.7%), y una estadística de 49 (26.7%) para el caso del nivel muy bajo; mientras que, en la evaluación de post test, se ha reportado un aumento en el nivel alto con un 10,9% y también en el nivel intermedio con un 20%; demostrando así; la influencia del programa Pukllasun en la mitigación de los problemas de ansiedad en el contexto de la educación secundaria.

Tabla 3. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad moderada producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

Pretest		
Nivel	**Alumnos**	
	N	%
Muy alto	13	7.1%
Alto	30	16.4%
Intermedio	51	27.8%
Bajo	60	32.8%
Muy bajo	29	15.9%
Total	183	100%
Post test		
Nivel	**Alumnos**	
	N	%
Muy alto	3	5.4%
Alto	8	14.5%
Intermedio	12	20.0%
Bajo	27	43.6%
Muy bajo	5	25.5%
Total	55	100%

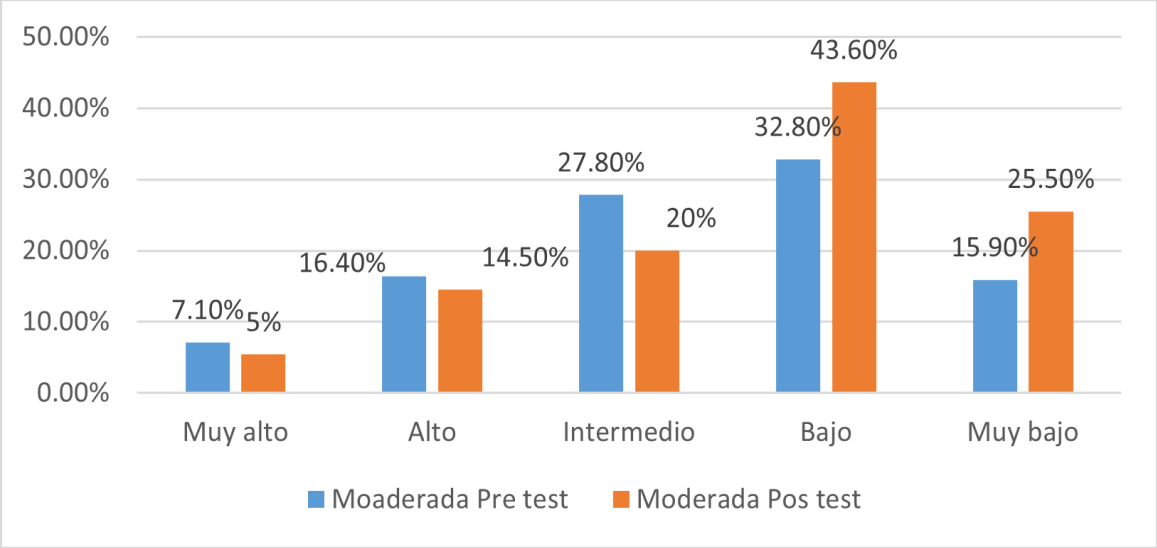

Figura 2. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad moderada producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

En función a los resultados de la Tabla 3 y la figura 2, en la evaluación de pretest, el nivel bajo en ansiedad moderada es equivalente a 32,8%, y una estadística de 27,8% para el caso del nivel intermedio de ansiedad moderada; mientras que, en la evaluación de post test, se ha reportado un aumento en el nivel bajo con un 43,6% y también en el nivel muy bajo con un 25,5%; demostrando así; la prevalencia de la influencia del programa Pukllasun sobre la mitigación de los problemas de ansiedad.

Tabla 4. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad severa producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

Pretest		
Nivel	Alumnos	
	N	%
Muy alto	4	2.2%
Alto	9	4.9%
Intermedio	40	21.9%
Bajo	82	44.8%
Muy bajo	48	26.2%
Total	183	100%
Post test		
Nivel	Alumnos	
	N	%
Muy alto	0	0.0%
Alto	6	10.9%
Intermedio	15	27.3%
Bajo	17	30.9%
Muy bajo	17	30.9%
Total	55	100%

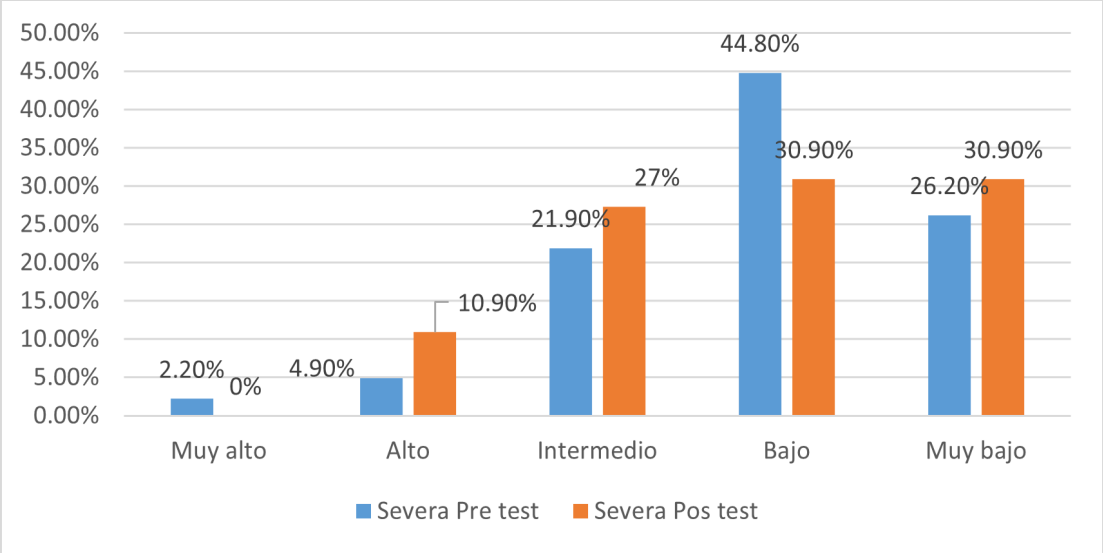

Figura 3. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad severa producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

Tal como se observa en la Tabla 4 y la figura 3, en la evaluación de pretest, el nivel bajo en ansiedad severa es de 44,8%, y la proporción de 26,2% para el caso del nivel muy bajo; mientras que, en la evaluación de Post test, se reportó un aumento en el nivel alto con un 10,9% de ansiedad severa y también en el nivel intermedio con un 27,3%; demostrando así; la influencia del programa Pukllasun en la mitigación de los problemas de ansiedad.

Tabla 5. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad critica producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Post test.

Pretest		
Nivel	**Alumnos**	
	N	%
Muy alto	0	0.0%
Alto	0	0.0%
Intermedio	11	6.0%
Bajo	46	25.1%
Muy bajo	126	68.9%
Total	183	100%
Post test		
Nivel	**Alumnos**	
	N	%
Muy alto	0	0.0%
Alto	0	0.0%
Intermedio	2	3.6%
Bajo	13	23.6%
Muy bajo	40	72.8%
Total	55	100%

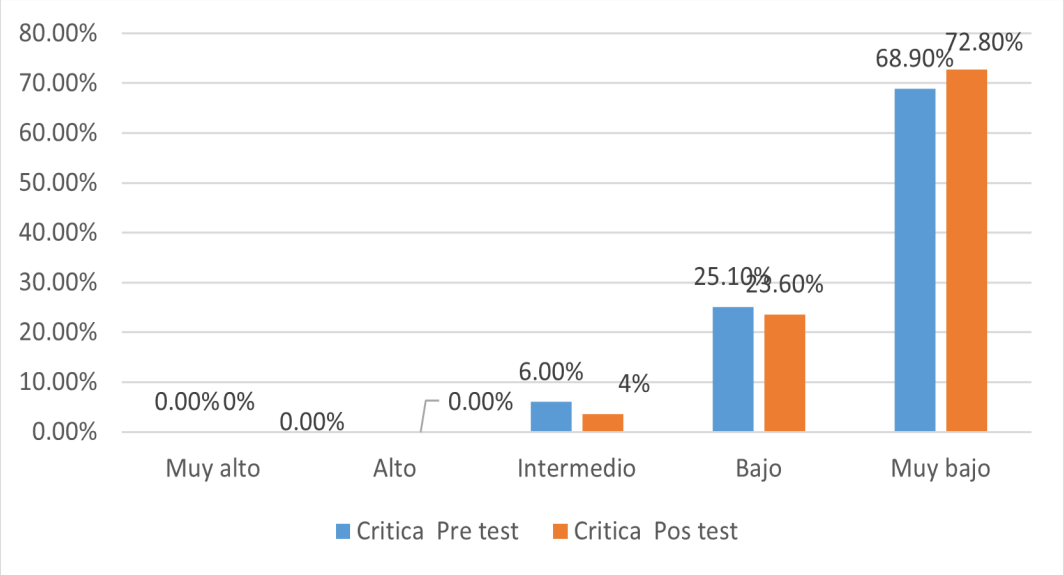

Figura 4. Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad critica producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre y Pos test.

En función a los resultados de la Tabla 5 y la figura 4, en la evaluación de pretest, el nivel muy bajo en ansiedad critica es de 68,9%, y 25,1% para el nivel bajo de ansiedad critica; mientras que, en la evaluación de Post test, el nivel muy bajo es 72,8% y 23,6% para el nivel bajo; demostrando así; la influencia del programa Pukllasun sobre la mitigación de los problemas de ansiedad.

DISCUSIÓN

Respecto a los principales resultados del presente estudio, a través de la prueba Wilcoxon, se obtuvo como resultado -1,183, por lo que se ha rechazado la hipótesis nula, y aceptado la hipótesis alternativa; en otro estudio, se ha utilizado la prueba de rangos de signo de Wilcoxon con un valor de significancia de 0.002 para el procesamiento de los datos; se reportaron resultados positivos, mediante la influencia del Programa Pukllasun (Martel & Taipe, 2019).

Por otro lado, se destacan los hallazgos de una investigación cuyo objetivo fue

determinar si existía una correlación entre la ansiedad social y las dimensiones de crianza en adolescentes universitarios. De acuerdo con los resultados del trabajo en cuestión, las dimensiones de rechazo y sobreprotección de ambos padres se han correlacionado de forma positiva con varios factores de ansiedad social. Respecto a la información anterior, se concluyó que tanto la sobreprotección y el rechazo son factores predictores de la ansiedad social, y que la calidez emocional del padre puede influir de forma negativa en el desarrollo de esta fobia (Muente, 2019).

De igual forma, es importante hacer una precisión en torno a los principales resultados de un trabajo cuyo objetivo fue analizar los factores predisponentes de la ansiedad en 102 profesionales del personal de enfermería durante la pandemia de COVID-19, Huancayo. Los datos se recopilaron mediante la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Respecto a los hallazgos, se concluyó que la mayoría de los participantes no manifestó ansiedad patológica (61,8%); los residentes de zonas rurales o urbano marginales tuvieron 2,74 veces más probabilidades de padecer de ansiedad que los que vivían en zona urbana (p=0,021), en función a la regresión logística bivariado; y confirmado mediante regresión lineal multivariada (OR=3,89; p=0,005) (Quispe et al., 2023).

Asimismo, se destacan los resultados de una investigación cuyo objetivo fue la descripción de las características sociodemográficas y la determinación de los factores asociados a manifestaciones psicológicas de depresión, ansiedad y estrés en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en establecimientos de salud peruanos. En efecto, se elaboró un cuestionario para trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7), Salud del paciente (PHQ-9) y la Escala de impacto del estresor (IES-R). Se obtuvieron los siguientes resultados: PHQ-9 fue 4 (RIC:2-7), del GAD-7 fue 6 (RIC:4-8) y para el IES-R fue 16 (RIC:8-24). En conclusión, el personal sanitario manifestó alteraciones psicológicas, asociado principalmente al personal no médico y al hecho de vivir solo (Osorio-Martínez et al., 2022).

En este sentido, es importante hacer una mención sobre los hallazgos de un estudio cuyo abordaje se ha vinculado con la valoración del nivel de ansiedad por riesgo de contagio de COVID-19 en pacientes que acuden a los hospitales de la región andina en el año 2020. Respecto a la premisa anterior, se aplicó el cuestionario STAI para los niveles de ansiedad rasgo-estado de manera intencional. En relación con los resultados, se encontró que, el 45.1% tiene nivel de ansiedad alto, el 41.4% nivel de ansiedad media, mientras que el 13.5% tiene ansiedad baja. En conclusión, el 50% de los pacientes tiene niveles altos de ansiedad por riesgo de contagio de COVID-19 (Pacori et al., 2022).

Por su parte, se resaltan los resultados de una investigación cuyo objetivo fue evaluar el nivel de ansiedad en un entorno de pandemia COVID-19 en estudiantes universitarios, a través de la aplicación de la prueba de adecuación muestral KMO. Para la determinación del grado de ansiedad, se ha utilizado la adaptación española del "Cuestionario de ansiedad estado-rasgo" STAI. Se obtuvieron los siguientes resultados: un valor alto de la correlación entre las variables (0.954), mientras que, el factor de mayor preocupación para los universitarios es el crecimiento de la pandemia (35.79%). Se encontró un nivel de ansiedad bajo en el 31.77%. Los síntomas con mayor puntuación en el nivel de ansiedad detectado fueron sentirse tenso y preocupado; mientras que los que presentaron una mayor desviación estándar fueron sentirse oprimido, aturdido y alterado (Chávez, 2021).

De igual forma, es importante hacer una precisión sobre los hallazgos de un estudio enfocado en determinar la existencia del trastorno de ansiedad, medido a través del inventario de Beck en el municipio de Zacapa. Respecto a los principales resultados, el 35.5% han presentado características clínicas de ansiedad moderada, 25.8% leve, 20.5% mínima y 18.2% para la categoría de grave. Según la variable de edad, la ansiedad moderada predomina entre el rango de 42 a 51 años con 48.7%; la ansiedad grave predomina entre 52 a 61 años con el 27%. En conclusión, se ha determinado la prevalencia del grado de ansiedad moderada, con un 35.5%; mientras que el grupo de edad más afectado es el rango de 42 a 51 años, debido a que están expuestos a una mayor carga de responsabilidades familiares, laborales y económicas (Chacón, 2021).

En efecto, se resaltan los resultados de un trabajo sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión producto de la aparición del COVID-19 y la sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento. Las mediciones fueron realizadas a través de la escala DASS (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés). Se determinó un mayor nivel de sintomatología a partir del confinamiento, donde las personas tienen prohibido salir de sus casas, con la posibilidad de que esta estadística se incremente con el transcurrir del confinamiento. Se concluyó que, el bienestar psicológico se ha constituido en un factor clave para hacer frente a las implicancias del COVID-19 y para la prevención de enfermedades (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Respecto a la información anterior, es preciso hacer una mención sobre los hallazgos de una investigación cuyo objetivo fue describir el impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Para efectos del trabajo en cuestión, se han evaluado artículos de revisión, de investigación y páginas web publicadas en idioma español, portugués e inglés. En conclusión, se determinó que la COVID-19 repercute de forma negativa sobre la salud mental de las personas, y en particular, sobre los grupos

poblacionales más vulnerables; la incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población; dicha situación que también puede presentarse en el contexto del personal de salud (A. Hernández et al., 2022).

Por su parte, se resaltan los principales resultados de un trabajo cuyo objetivo de estudio fue adaptar y validar el Coronavirus Anxiety Scale en una muestra de hispanos residentes en Puerto Rico, respecto a la identificación de síntomas de ansiedad asociados específicamente al COVID-19. En base a los análisis psicométricos, la escala posee una estructura unidimensional y una sólida confiabilidad ($\Omega = .93$), Por consiguiente, a través del instrumento se puede realizar la distinción entre personas que han presentado síntomas de ansiedad y aquellas no reportaron dichos síntomas. La prevalencia de síntomas significativos de ansiedad por coronavirus fue de 15.29% (n = 50). En conclusión, estos resultados respaldan la escala como una herramienta eficaz y válida para la investigación y práctica clínica (González-Rivera et al., 2020).

En estrecha correspondencia con la premisa anterior, es importante hacer una mención sobre los hallazgos de un estudio, cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre ansiedad producto de la COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. Para efectos del trabajo en cuestión, se ha aplicado la versión en español de la Coronavirus Anxiety Scale (CAS) y el Mental Health Inventory-5 (MHI). Respecto a los resultados, se ha reportado una mayor ansiedad por COVID-19, relacionada con una disminución de la salud mental ($\rho = -.67$, $p < .01$). En conclusión, a mayor ansiedad por COVID–19 menor salud mental en una muestra de estudiantes universitarios peruanos (Vivanco-Vidal et al., 2020).

Asimismo, se destacan los hallazgos de un trabajo cuyo objetivo ha sido la reflexión en torno a las posibles consecuencias en la salud mental de la población, producto del aislamiento social por la pandemia de COVID-19. En este sentido, existen múltiples alteraciones psicológicas asociadas, que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos, como es el caso de los siguientes aspectos: el insomnio, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático. En consecuencia, se requiere que los servicios de salud mental desarrollen estrategias orientadas al apoyo al personal de salud y a la población afectada, con el fin de mitigar estos impactos psicológicos y síntomas psiquiátricos (Ramírez-Ortiz et al., 2020).

De igual manera, es importante hacer una precisión respecto a los resultados de una investigación cuyo objetivo fue describir la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en adultos de Lima Metropolitana, para el contexto del COVID-19. Entre los métodos empleados, se encuentran los siguientes: la Escala de Ansiedad de

Lima [EAL-20] y la Escala de Psicopatología Depresiva [EPD-6]. En conclusión, el aislamiento obligatorio implica la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en adultos de Lima Metropolitana, los cuales se manifiestan de diferentes formas al considerar variables sociodemográficas (Prieto-Molinari et al., 2020).

Por su parte, se destacan los hallazgos de un estudio cuyo objetivo fue determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud, respecto a la variable de rendimiento académico. Respecto a los principales resultados, el 29% ha presentado algún trastorno asociado a depresión, el 53,20% a ansiedad y el 47,80% a estrés. Se ha reportado la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre las variables ansiedad y rendimiento académico. Se pudo concluir que existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes con la variable ansiedad, pero no así con los trastornos de estrés y depresión (Trunce et al., 2020).

CONCLUSIONES

En primer lugar, el abordaje de la presente investigación se ha vinculado con la mitigación de la ansiedad mediante juegos Pukllasun, para el contexto del aislamiento domiciliario a consecuencia del COVID-19 en la región de Huancavelica, en ese sentido, se ha realizado una evaluación pretest y post test, con la finalidad de evaluar si el programa en cuestión ha contribuido a la mitigación de los niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios. En estrecha concordancia con la información anterior, mediante la prueba de Wilcoxon, se pudo demostrar que el Programa Pukllasun ha tenido influencia significativa sobre la mitigación de los niveles de ansiedad producida por la COVID19 en el contexto de la Educación Superior Universitaria.

Respecto a la premisa anterior, para el caso de la ansiedad leve y pretest, el nivel bajo en ansiedad leve fue equivalente a 37.7%, y una estadística de 26.7% para el caso del nivel muy bajo; mientras que, en la evaluación de post test, se han reportado efectos positivos del programa sobre la mitigación de la ansiedad (nivel alto de 10,9% y 20% para el caso del nivel intermedio). En el contexto de la ansiedad moderada, en la evaluación de pretest, el nivel bajo fue equivalente a 32,8%, y una estadística de 27,8% para el caso del nivel intermedio; mientras que, en la evaluación de post test, se ha reportado un aumento en el nivel bajo con un 43,6% y también en el nivel muy bajo con un 25,5%; demostrando así; la prevalencia de la influencia del programa

Pukllasun sobre la mitigación de los problemas de ansiedad.

Para el caso de la ansiedad severa, en la evaluación de pretest, el nivel bajo fue equivalente a 44,8%, y la proporción de 26,2% para el caso del nivel muy bajo; mientras que, en la evaluación de Post test, se reportó lo siguiente: nivel alto de 10,9% y nivel intermedio de 27,3%. Respecto a la ansiedad crítica, en la evaluación de pretest, el nivel muy bajo fue de 68,9%, y 25,1% para el nivel bajo; mientras que, en la evaluación de Post test, el nivel muy bajo fue de 72,8% y 23,6% para el caso del nivel bajo; demostrando así; la influencia del programa Pukllasun sobre la mitigación de los problemas de ansiedad en los estudiantes universitarios. Por consiguiente, se determinó que la aplicación del Programa Pukllasun influye de forma positiva y significativa sobre la mitigación de los niveles de ansiedad moderada a leve, y la tercera parte relacionada a la mitigación de un nivel de ansiedad severa a moderada; y lo restante, vinculado a la permanencia en el nivel de ansiedad leve. En este sentido, se destaca la implementación de aquellas estrategias que se encuentren orientadas al fortalecimiento del programa Pukllasun, así como su contribución a la mitigación de los niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios.

FINANCIAMIENTO

Finalmente, la presente investigación se ha realizado a través del financiamiento del Proyecto FOCAM de la Universidad Nacional de Huancavelica.

REFERENCIAS

Armas, F. (2019). *Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de medicina humana de la universidad Ricardo Palma en el periodo junio-septiembre del 2018* [Universidad Ricardo Palma]. https://bitly.ws/3d8x4

Bautista, Z., & Ticona, K. (2019). *Programa de juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños de tres años de la Institución Educativa Inicial Cuna-Jardín Unsa del Distrito de Cercado-Arequipa 2019* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. https://bitly.ws/3d8xj

Cacñahuaray, R., & Mancco, H. (2013). *Los juegos motores y su relación con el aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes del 3° grado de educación primaria de la Institución Educativa Experimental N°1278 Ugel 06, La Molina, 2012.* [Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. https://bitly.ws/3d8xI

Chacón, J. I. (2021). Trastorno de ansiedad en situación de pandemia por COVID-19. *Revista Diversidad Científica*, *1*(1), 169–176. https://doi.org/10.36314/diversidad.v1i1.18

Chávez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, *11*, 1–26. https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420

Da Silva, C., De Oliveira, I., Rodrigues, P., & Barbosa, A. P. (2020). The new coronavirus and the psychological impacts of the quarantine. *DESAFIOS - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins*, *7*, 75–80. https://doi.org/10.20873/uftsuple2020-8816

González-Rivera, J. A., Rosario-Rodríguez, A., & Cruz-Santos, A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A New Instrument to Measure Anxiety Symptoms Associated with COVID-19. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*, *6*(3). https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.163

Hernández, A., Valdés, K. P., González, J., Pérez, B., & Garza, R. I. (2022). Anxiety, Hopelessness, and Coping with COVID-19 in Users of Psychological Care. *Actualidades En Psicologia*, *36*(132), 17–28. https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.46945

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Research Methodology*. Mc Graw Hill. https://bit.ly/2JLPtUM

Martel, C., & Taipe, Y. (2019). *Nivel de ansiedad antes y después de las sesiones de psicoprofilaxis en gestantes del hospital Domingo Olavegoya-Jauja, 2018*. https://bitly.ws/3d8ys.

Muente, L. L. (2019). *Dimensiones de crianza y ansiedad social en adolescentes de Lima metropolitana* [Universidad San Ignacio de Loyola]. https://bitly.ws/3d8yK

Osorio-Martínez, M., Malca-Casavilca, M., Condor-Rojas, Y., Becerra-Bravo, M., & Ruiz-Ramirez, E. (2022). Factors associated with the development of stress, anxiety and depression in the context of COVID-19 pandemic in Peruvian

healthcare facilities. *Archivos de Prevencion Riesgos Laborales*, *25*(3), 271–284. https://doi.org/10.12961/aprl.2022.25.03.04

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, *36*(4), 1–10. https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020

Pacori, J., Pacori, E., & Pacori, A. (2022). Level of anxiety about the risk of COVID-19 infection in patients attending hospitals in the Andean region, 2022. *Revista Vive*, *5*(15), 688–697. https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.180

Prieto-Molinari, D., Aguirre, G., De Pierola, I., Luna, G., Merea, L., Lazarte, C., Uribe-Bravo, K., & Zegarra, Á. (2020). Depression and anxiety during the mandatory isolation period due to COVID-19 in Lima Metropolitan Area. *Liberabit*, *26*(2), 57–74. https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k1fp.8

Quispe, S., Trinidad, V., Orna, L., Condor, D., Ade, D., Valentín, D., & Ruiz, M. (2023). Análisis de la ansiedad en el personal de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, *17*(2), 7–21. https://doi.org/10.37135/ee.04.17.03

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). *Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. 1–21. https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.30

Robles-Mariños, R., Angeles, A. I., & Alvarado, G. F. (2022). Factores asociados con la ansiedad por la salud en estudiantes de Medicina de una universidad privada en Lima, Perú. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *51*(2), 89–98. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.002

Sairitupac, S., Varas, R. P., Nieto-Gamboa, J., Silva, B., & Rodriguez, M. A. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, *8*(3). https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787

Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación En Educación Médica*, 8–16. https://doi.

org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229

Villagómez-López, A., Cepeda-Reza, T., Torres-Balarezo, P., Calderón-Vivanco, J., Villota-Acosta, C., Balarezo-Díaz, T., Simbaña-Guaycha, F., Vallejo-Suárez, C., Rueda-Benalcazar, D., Vaca-Salazar, J., Chininin-Moreno, D., Terán-Bracho, I., Endara-Mina, J., Casco-Toapanta, D., & Rojas-Velasco, G. (2023). Depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina en la educación virtual durante la pandemia por COVID-19. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, *61*(5). https://doi.org/10.5281/zenodo.8316418

Vivanco-Vidal, A., Saroli-Araníbar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación En Psicología*, *23*(2), 197–215. https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241