

Ansiedad Estado y Rasgo en estudiantes de Biomédicas en Universidades de Perú y Colombia 2018. Estrategias preventivas desde el Modelo de la Marea

State and Trait Anxiety in Biomedical students in Universities of Peru and Colombia 2018. Preventive strategies from the Tide Model

Patricia del Rocio Chávarry-Ysla^{1,a}, Iris Agustina Jiménez-Pitre^{2,b}, Geomar Enrique Molina-Bolivar^{2,c}, Carlos Martín Estrada-Vásquez^{1,d}, Erick Oswaldo Salazar-Montoya^{3,e}

RESUMEN

Objetivo: Proponer estrategias desde el Modelo de la Marea para prevenir la ansiedad en las dimensiones de estado y rasgo en estudiantes del Área de Biomédicas de Universidades de Perú y Colombia. **El Estudio:** Tipo transversal y descriptivo se utilizó el cuestionario STAI, adaptado al Perú por Rojas tiene validez de jueces a con índice V de Aiken y confiabilidad por Alpha de Cronbach de 0,923 en A/E y de 0,886 en A/R. Para el análisis estadístico se utilizó frecuencias absolutas y relativas. **Hallazgos:** En la ansiedad estado el 35,2% y el 32,4% de estudiantes de biomédicas presentan algo de ansiedad en Colombia y Perú respectivamente y en la ansiedad rasgo el 39,1% de peruanos presentan algo de ansiedad y 31,5% de estudiantes colombianos presentaron bastante ansiedad. **Conclusión:** Comparativamente los estudiantes de biomédicas de la Universidad de Colombia tiene un nivel de ansiedad de 82,5% y la del Perú 78,9%.

Palabras clave: Ansiedad; Estudiantes del Área de la Salud; Prevención Primaria (Fuente: DeCS-BIREME).

ABSTRACT

Objective: To propose strategies from the Tide Model to prevent anxiety in the dimensions of state and trait in students of the Biomedical Area of Universities of Peru and Colombia. **The Study:** Cross-sectional and descriptive type, the STAI questionnaire was used, adapted to Peru by Rojas, it has the validity of judges with the V Aiken index and reliability by Cronbach's Alpha of 0.923 in A / E and 0.886 in A / R. Absolute and relative frequencies were used for the statistical analysis. **Findings:** In state anxiety, 35.2% and 32.4% of biomedical students present some anxiety in Colombia and Peru, respectively, and in trait anxiety, 39.1% of Peruvians present some anxiety and 31.5% of Colombian students presented quite an anxiety. **Conclusion:** Comparatively, biomedical students at the University of Colombia have an anxiety level of 82.5% and that of Peru 78.9%.

Keywords: Anxiety; Students; Health Occupations; Primary Prevention (Source: DeCS-BIREME).

INTRODUCCIÓN

Las consecuencias de no abordar los trastornos mentales de los adolescentes se extienden a la edad adulta, lo que afecta la salud física y mental y limita las oportunidades de llevar una vida satisfactoria como adultos⁽¹⁾.

La patología ansiosa se ha convertido en un mal de este siglo en muchas personas sobre todo en los jóvenes porque el uso excesivo de las tecnologías ha desarrollado problemas para de interacción social, disminución de la memoria, adicción y ansiedad siendo las edades más vulnerables entre los 13 a los 22 años⁽²⁾.

Asimismo Oppenheimer afirma que la era de la automatización en el mundo permitirá que los maestros dejen de transmitir conocimientos y se reiventen y puedan atender las debilidades espirituales, las habilidades blandas y actúen más como terapeutas personales de sus estudiantes⁽³⁾. En esto se puede analizar que hoy en día los estudiantes universitarios sufren de muchos problemas como el estrés, ansiedad y depresión que lleva a incrementar los casos de suicidios en el mundo.

En una investigación en Colombia se encontró que estudiantes del programa de Medicina Humana

1. Universidad Señor de Sipán S.A.C. y Universidad Tecnológica del Perú.
2. Group of ResearchBIEMARC, Universidad de La Guajira- Colombia.
3. Universidad Señor de Sipán.
a. Enfermera.
b. Ingeniero de Sistemas.
c. Biólogo.
d. Químico Farmacéutico.
e. Administrador.

presentaban mayores niveles de ansiedad que los de ingeniería evidenciado por problemas en el sueño, temblores, insomnio, entre otros; encontrándose mayor prevalencia en estudiantes de escasos recursos por lo que los autores recomendaron proponer estrategias de prevención de manera oportuna para evitar el deterioro de la salud mental de los jóvenes⁽⁴⁾.

Medina⁽⁵⁾. En su estudio sobre Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios colombianos encontró con respecto a la ansiedad, que el 18,4 % de la muestra obtuvo puntuaciones por encima del perfil 75 en A-E, mientras el 21 % lo obtuvo en A-R; diferenciándose entre la Ansiedad-Estado (A-E), que recoge los sentimientos subjetivos de tensión y aprensión que pueden variar con el tiempo y fluctuar en intensidad, es una forma de ansiedad transitoria y la Ansiedad-Rasgo (A-R), que señala la tendencia relativamente estable de la persona a percibir las situaciones como amenazantes.

Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica, así lo afirma el director de Salud Mental del Ministerio de Salud, Yuri Cutipé, señala que la cifra podría crecer en proporción a la exigencia académica de la Universidad. La falta de políticas de cuidados en la salud mental en la comunidad universitaria pronuncia aún más esta problemática⁽⁶⁾.

También Orestes Cachay rector de la Universidad Mayor de San Marcos afirmó que su casa de estudios presentaría mayor número de casos de estudiantes con problemas de salud mental y esto lo asoció al nivel de exigencia de los procesos académicos.

Entre los problemas de la salud mental que se señala en las poblaciones universitarias se encuentran ansiedad, estrés, alcohol, adicciones, entre otras que pueden conllevar a complicaciones mortales como el suicidio⁽⁶⁾.

Según estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado Hideyo Noguchi", del Ministerio de Salud, las cifras de suicidios crecen de manera preocupante en el Perú. Al punto que hoy ocurre prácticamente un caso por día, estos casos han partido de situaciones como el estrés, ansiedad, adicción, esquizofrenia, entre otros trastornos que afectan la salud mental de las personas entre las víctimas se encuentran dos hombres por una mujer en proporción⁽⁷⁾.

Para este estudio se presenta estrategias preventivas ante la ansiedad sustentada en el Modelo de la Marea (Tidal) el cual fue desarrollado por el Dr. Phil Barker y Poppy Buchanan-Barker, el Modelo Tidal es un enfoque filosófico para el descubrimiento de la salud mental que enfatiza en ayudar a las personas a recuperar la historia personal de angustia mental, al recuperar su voz, al

usar su propio lenguaje, metáforas e historias personales, las personas comienzan a reclamar el significado de sus experiencias personales.

El Modelo de marea es pionero en la recuperación de salud mental desarrollado por enfermeras especializadas y personas que han utilizado los servicios de salud mental, centrado en la recuperación reconocido internacionalmente como una teoría significativa de la enfermería de rango medio, sirve de base para la atención interdisciplinaria de salud mental y es el primero en comenzar el viaje de recuperación cuando la persona está en su punto más bajo, experimentando los problemas más serios en la vida⁽⁸⁾.

En setiembre del año 2018 en la Universidad Privada del Norte en Los Olivos en Lima se suicidó una estudiante del séptimo ciclo de la carrera profesional de Negocios Internacionales por motivos se asumieron que se encontraba embarazada lo cual significó una valiosa pérdida para la familia y la sociedad en general.

Así también en el 2017 otra estudiante de la Universidad Privada del Norte también se suicidó arrojándose al vacío, estos hechos preocupan a las autoridades de la universidad.

En la realidad problemática en las escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud se ha observado que los estudiantes expresan que se sienten muy temerosos ante los exámenes en sus asignaturas debido a ello experimentan temblores, insomnio y en muchos casos manifestaron tener problemas con el apetito siendo por ello fácil de ingerir comida poco saludable complicando su alimentación.

En la casa superior de estudios colombiana en estudio llamada Universidad La Guajira se observó que los alumnos siempre expresan sentirse nerviosos ante las asignaturas pues dudan que puedan aprobar sus exámenes porque afirman que tienen un alto nivel de complejidad lo que los hace sentirse inseguros y en muchos de ellos afirmaron no querer regresar a clases por temor a desaprobado esto debido a que no reciben orientación emocional de sus docentes para afrontar sus pruebas.

El objetivo fue proponer estrategias desde el Modelo de la Marea para prevenir la ansiedad en las dimensiones de estado y rasgo en estudiantes del Área de Biomédicas de Universidades de Perú y Colombia durante el segundo trimestre del año 2018.

EL ESTUDIO

Tipo y diseño de estudio: Estudio cuantitativo de diseño transversal descriptivo y comparativo⁽⁹⁾.

Población y muestra: Se ha tomado como población a

39 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada del Norte de Perú y 108 alumnos del área de Biomédicas de la Universidad de la Guajira de Colombia, en el período de marzo a julio 2018.

Criterios de selección: se incluyeron estudiantes del área de biomédicas de ambas universidades que hayan aceptado participar del estudio firmando el consentimiento informado.

Instrumento de recolección de datos: Se utilizó como instrumento el Cuestionario de Aniedad Estado-Rasgo creado por Spielberger (1975) y adaptado al Perú por Rojas (1997), con una validez por criterio de jueces a través del índice V de Aiken con una confiabilidad por Alpha de Cronbach de 0,923 en A/E y de 0,886 en A/R lo cual permite señalar que el instrumento es confiable⁽¹⁰⁾.

Método: Se aplicó el cuestionario de Spielberger a los estudiantes, solicitando primero permiso a la coordinadora de la facultad de ambas universidades durante las horas de clase para absolver inquietudes sobre las preguntas.

Análisis estadístico: se manejó análisis de frecuencias absolutas y relativas para variables cuantitativas y Chi-cuadrado para evaluar la asociación de las variables en estudio se utilizó el programa estadístico SPSS 22.0.

Aspectos éticos: el estudio fue revisado y aprobado por Dirección del Hospital Regional Docente Las Mercedes, se guardó la confidencialidad la información.

HALLAZGOS

Se recolectó información de un total de 39 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada del Norte de Perú y 108 alumnos del área de Biomédicas de la Universidad de la Guajira de Colombia, de las cuales se evaluaron los niveles de ansiedad; como se muestran en las siguientes tablas.

Tabla N°01. Nivel de Aniedad en la dimensión Estado en estudiantes del Área de Biomédicas de las Universidades Perú - Colombia 2018.

	ÁREA DE BIOMÉDICAS			
	PERU		COLOMBIA	
	n	(%)	n	(%)
Nivel de Aniedad Estado	Algo (A)	99 (35,2)	35 (32,4)	
	Bastante (B)	70 (24,9)	32 (29,6)	
	Mucho (M)	48 (17,1)	24 (22,2)	
	Nada (N)	64 (22,8)	17 (15,7)	
	Total	39 (100)	108 (100)	

Se muestran los resultados del nivel de ansiedad en la dimensión estado en los estudiantes de biomédicas:

En el Perú el 35,2% presenta algo de ansiedad, 24,9% presenta bastante ansiedad, 17,1% presentan mucha ansiedad y 22,8% no presentaron ansiedad.

En Colombia se observa que el 32,4% presentan algo de ansiedad, seguido del 29,6% que presenta bastante ansiedad, 22,2% presentan mucha ansiedad y el 15,7% no presentan ansiedad.

Tabla N°02. Nivel de Aniedad en la dimensión Rasgo en estudiantes del Área de Biomédicas de las Universidades Perú - Colombia 2018.

	ÁREA DE BIOMÉDICAS			
	PERU		COLOMBIA	
	n	(%)	n	(%)
Nivel de Aniedad Rasgo	Algo (A)	110 (39,1)	38 (25,9)	
	Bastante (B)	73 (26,0)	34 (31,5)	
	Mucho (M)	3 (15,3)	25 (23,1)	
	Nada (N)	55 (19,6)	21 (19,4)	
	Total	281 (100)	108 (100)	

En la tabla se muestran los resultados del nivel de ansiedad en la dimensión rasgo en los estudiantes de biomédicas:

En el Perú se tiene que el 39,1% presenta algo de ansiedad, 26,0% presenta bastante ansiedad, 15,3% presenta mucha ansiedad y 19,6% no presenta ansiedad. En Colombia se observa que el 25,9% presentan algo de ansiedad, seguido del 31,5% que presenta bastante ansiedad, 23,1% presentan mucha ansiedad y el 19,4% no presentan ansiedad.

Tabla N°03. Nivel de Aniedad en estudiantes del Área de Biomédicas de las Universidades Perú - Colombia 2018.

	ÁREA DE BIOMÉDICAS			
	PERU		COLOMBIA	
	n	(%)	n	(%)
Nivel de Aniedad	Algo (A)	104 (37,2)	32 (29,2)	
	Bastante (B)	71 (25,5)	33 (30,6)	
	Mucho (M)	46 (16,2)	24 (22,7)	
	Nada (N)	60 (21,1)	19 (17,5)	
	Total	281 (100)	108 (100)	

La ansiedad a nivel global en los estudiantes de biomédicas se encontró que en el Perú se tiene que el 37,2% presenta algo de ansiedad, 25,5% presenta bastante ansiedad, 16,2% presenta mucha ansiedad y 21,1% no presenta ansiedad.

En Colombia se encontró que el 29,2% presentan algo de ansiedad, seguido del 30,6% que presenta bastante ansiedad, 22,7% presentan mucha ansiedad y el 17,5% no presentan ansiedad.

DISCUSIÓN

La ansiedad se ha convertido en un problema de salud pública en el mundo y el Perú no está ajeno a esta realidad, en este estudio se investigó sobre la ansiedad en jóvenes universitarios de las especialidades del área de biomédicas que desarrollan asignaturas ligadas al cuidado de la salud de las personas es por eso que se optó por conocer el nivel de ansiedad en estos estudiantes.

En la investigación se encontró que los estudiantes de la carrera profesional de obstetricia presentaron mayores niveles de ansiedad en la dimensión estado que las demás carreras, en el análisis sobre la ansiedad-estado, según Spielberger (1989)⁽¹¹⁾, afirma que es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos⁽¹²⁾.

Es motivo de reflexión que estos alumnos por tener que demostrar competencias profesionales en beneficio de la salud del binomio madre-niño que mal desempeñadas pondrían en riesgo la vida de la madre y su hijo, es por ello que se demostró que estarían experimentando situaciones de estrés durante las prácticas que los llevaría a sufrir episodios de ansiedad que influirían en su estado físico y emocional.

Aunado a este criterio se analizan las variables como la edad, el sexo y el trabajo partime que desarrollan muchos estudiantes para poder costearse los estudios y sus gastos personales que los lleva a aumentar sus niveles de ansiedad estado; esto se puede corroborar con la afirmación de Francis y otros⁽¹²⁾ quienes afirman que la Ansiedad-Estado puede variar, tanto entre individuos (la característica de ansiedad puede ser diferente ante la misma situación), como individualmente (la misma persona experimenta ansiedad en una situación, pero no en otra).

En los estudiantes colombianos se encontró que los niveles de ansiedad estado son mucho más altos en comparación con los alumnos peruanos observándose un alto índice de respuestas ante las premisas “Me siento aturdido y sobreexcitado”, “Me siento

alterado”, “Me siento nervioso”, entre otras que lo denotan como personas con problemas en su salud mental que deben ser atendidas por los profesionales de la universidad e informados a las familias para que se desarrolle un trabajo en equipo a fin de prevenir complicaciones mortales como el suicidio tan común hoy en día en los jóvenes universitarios según las estadísticas nacionales.

Muchos estudios en Psicología del Deporte se centraron en la naturaleza multidimensional de la ansiedad (Schwenkmezger, 1985; Martens, Vealey y Burton, 1990; Endler y Kocovski, 2001; Wadey y Hanton, 2008; Cheng, Hardy y Markland, 2009; Grossbard, Smith, Smoll y Cumming, 2009) y diferenciaron entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática. La dimensión cognitiva de la ansiedad hace referencia a la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración, mientras que la dimensión somática de la ansiedad se refiere a las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, como la aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, etc.⁽¹³⁾.

El estudio que se realizó en ambas universidades respondió a investigar los niveles de ansiedad desde la perspectiva somática en la cual el sistema nervioso interviene alterando el comportamiento de las personas.

En la dimensión de Ansiedad- Rasgo la cual propone Spielberger (1989)⁽¹¹⁾ es una característica de personalidad relativamente estable (a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones). La ansiedad rasgo se refiere a la tendencia del individuo a reaccionar de forma ansiosa, lo cual se conoce como parte inherente de su personalidad lo cual se le conoce como temperamento.

En los estudiantes peruanos de las carreras de obstetricia y psicología se observó niveles muy altos de ansiedad, estos hallazgos coinciden con una investigación colombiana a estudiantes de medicina la cual encontró que un 64% de los estudiantes presentan niveles significativos de estrés y que alrededor de la mitad de los estudiantes presentan depresión y ansiedad⁽¹⁴⁾.

Los jóvenes colombianos, secundaron en niveles altos de ansiedad porque presentaron mayores respuestas a las premisas “Me gustaría ser tan feliz como otros”, “Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas”, “Me falta confianza en mí mismo” “Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado”.

Estas respuestas denotan sentimientos de tristeza, angustia y estrés que están relacionados a la ansiedad.

Los resultados en la investigación corroboran la tesis de

que uno de cada cinco estudiantes universitarios estadounidenses sufre de trastornos de ansiedad, esto podría convertirse en una epidemia según unos científicos del Berkeley Institute for the Future of Young Americans. Tras realizar unos estudios concluyeron que desde 2008 la ansiedad en los estudiantes se ha duplicado y las razones pueden ser el uso excesivo de dispositivos digitales, las redes sociales y el estrés financiero⁽¹⁵⁾.

Ante la problemática encontrada la investigación propone estrategias preventivas basadas en el Modelo de la Marea de Phil Barker para la recuperación de la salud mental en jóvenes acosados por la ansiedad, éste autor fue un escocés enfermero con especialidad en psiquiatría cuya vida en sus inicios a la orilla del mar inspiró la teoría que presenta años después para aportar al cuidado de la enfermería desde la perspectiva de la necesidad de aportar a la salud mental.

La investigación versa su teoría en lo que llama los diez compromisos del Modelo de la Marea que para efectos de este estudio a partir del análisis y la reflexión de cada uno se presenta las estrategias preventivas adaptadas a la realidad de los países de Colombia y Perú y estas son:

Se debe proveer de una amplia explicación al joven que acude a la consejería, tomar en cuenta que debe de realizar una valoración holística en la que el cuidado se debe proyectar a la triple dimensionalidad del ser humano que son el yo, el mundo y los otros, respetar el lenguaje se debe hacerse conocedor del lenguaje del joven que será la mejor forma de comunicarse y de lograr la comprensión de la búsqueda de la paz que necesita la persona para presentar sus vivencias personales, desarrollar la curiosidad genuina⁽¹¹⁾.

El Modelo de la Marea se centra en los aspectos narrativos de expresión que presenta el individuo y se propone que se asimile esta significación y que debe ser capaz de desarrollar la curiosidad, para entender las historias intrincadas del joven que circundan en su cabeza, en busca de soluciones a sus existencialismos que no las halla y que permiten aislarlo de su interacción con los demás.

Otra estrategia preventiva sería Llegar a ser el aprendiz para lo cual se debe aprender a comprender las historias que le comparten los jóvenes y ejercer respeto absoluto de sus conocimientos fundados en sus idiosincrasias sobre su salud y enfermedad, hay que aprender por siempre.

Asimismo se debe poseer sabiduría personal para poder hacer que las personas revelen sus historias de vida personal, familiar, entre otras que los lleve a compartir

sus temores y ansiedades que sienten ante determinados sucesos.

También ser transparente por lo que se debe plantear desde el inicio de la conversación la claridad de sus ideas y el respeto para la historia que escucha, eso significará que el joven pueda deshinbirse y sentirse a gusto contar lo que lo tensa.

También utilizar el equipo de herramientas disponible buscando recuperar la salud mental se propone aplicar las herramientas emocionales que lleven al joven a expresarse como son los testimonios de vida que se pueden compartir, la perspectiva de analizar los puntos positivos y negativo de las acciones, explicarles lo trascendental de la toma de decisiones en cada paso a seguir, las oportunidades que ofrecen los fracasos que permitan convertir las frustraciones en retos, entre otras que se constituyen en armas poderosas de la persona⁽¹⁴⁾.

Otra estrategia preventiva será trabajar un paso más allá que significa que exista una alianza entre el joven y la persona encaragada de la consejería ante la ansiedad, es necesario mostrar el camino con el objetivo final que los lleve hacia la recuperación para una pronta recuperación de la salud mental en ambas dimensiones como estado y rasgo es crucial el despegue hacia el cambio⁽¹³⁾.

También otorgar el don del tiempo, en este sentido las universidades deben de contemplar en las programaciones de sus cursos espacios de conversatorios entre el enfermero y los jóvenes identificados con mayor riesgo a fin de organizar momentos de escucha activa y de afrontamientos de cuestiones que los lastima y les genera problemas de salud mental que pueden colindar con la vida del estudiante.

Saber que el cambio es constante es otras estrategia importante para prevenir la ansiedad en los jóvenes universitarios por lo cual se debe brindar al universitario un marco de experiencias, que lo lleven a aclarar que todo tiene su inicio, desarrollo y final por lo tanto todo cambia y los momentos difíciles no son eternos.

También que se debe aprender a ejercer técnicas respiratorias profundas que lleven a la oxigenación completa de los tejidos para disminuir los momentos de distrés.

Conflictos de interés: Los autores niegan conflictos de interés.

Financiamiento: Autofinanciado.
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud, OMS. Salud mental del adolescente. 2019. [citado el 30/08/2019] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Alanís M., Uso excesivo de tecnología provoca ansiedad y adicción. Julio, 2015. México. [citado el 02/07/2019] Disponible en: <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/2015/07/27/uso-excesivo-de-tecnologia-provoca-ansiedad-y-adiccion>
3. Oppenheimer A., Sálvese quien pueda. Lima: Editorial Penguin Random House; 2019.
4. Balanza Galindo Serafín, Morales Moreno Isabel, Guerrero Muñoz Joaquín. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. Clínica y Salud [Internet]. 2009 [citado 2020 Mar 28]; 20(2): 177-187. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_artext&pid=S1130-52742009000200006&lng=es.
5. Medina M., y otros. Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. Acta Colombiana de Psicología, 22(1), 13-21. 2019 Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.2>
6. Radio Programas del Perú. Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. Radio Programas del Perú [Internet]. 2019 [citado 31 diciembre 2019];:1-2. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
7. Diario Perú21. Preocupante! Todos los días se suicida una persona en Perú. [Internet]. 2019 [citado 31 diciembre 2019];:1. Disponible en: <https://peru21.pe/vida/suicidio-preocupante-dias-suicida-persona-peru-473768-noticia/>
8. Raile M, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería. Madrid: Elsevier; 2014
9. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. Metodología de la investigación. México D.F: McGraw-Hill; 2014.
10. Castro I. Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015. [Tesis de Doctorado].Trujillo: Universidad César Vallejo; 2015.
11. Spielberger C.D. Anxiety in sports: An international perspective. New York: Hemisphere Publishing Corporation. 1989.
12. Ries Francis, Castañeda Vázquez Carolina, Campos Mesa María del Carmen, Castillo Andrés Oscar Del. Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en comp eticiones deportivas. CPD [Internet]. 2012 Dic [citado 2020 Ene 09]; 12(2): 9-16. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_artext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es.
13. Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics; 1990.
14. Lemos M., Henao M y López D. Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. Archivos de Medicina, 14(23), 2018 Disponible en: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estreaucutes-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf>
15. Diario Perú21. Una "epidemia de ansiedad" está atacando a los estudiantes universitarios. [Internet]. 2019 [citado 31 diciembre 2019]; Disponible en: <https://www.elespectador.com/noticias/educacion/una-epidemia-de-ansiedad-esta-atacando-los-estudiantes-universitarios-articulo-860343>.

Correspondencia

Patricia del Rocio Chávarry-Ysla

Correo: pchavarryysla@gmail.com

Revisión de pares

Recibido: 10/02/2020

Aceptado: 15/03/2020