

CAPÍTULO 4

PREVENCIÓN DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RETORNO PRESENCIAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Data de aceite: 03/05/2023

Fany Agip Cabrera

Facultad de Ciencias de la Salud Escuela
Profesional de Enfermería, Universidad
Nacional Autónoma de Chota, Chota, Perú
(ORCID: 0000-0002-0431-9188)

Jilman Ilatoma Saldaña

Facultad de Ciencias de la Salud Escuela
Profesional de Enfermería, Universidad
Nacional Autónoma de Chota, Chota,
Perú.
(ORCID: 0000-0002-9582-1121)

Brandon Omar Vásquez Rubio

Facultad de Ciencias de la Salud Escuela
Profesional de Enfermería, Universidad
Nacional Autónoma de Chota, Chota,
Perú.
(ORCID: 0000-0002-7110-1592)

Kelly Myriam Jiménez De Aliaga

Facultad de Ciencias de la Salud Escuela
Profesional de Enfermería, Universidad
Nacional Autónoma de Chota, Chota,
Perú.
(ORCID: 0000-0002-8959-265X)

caracterizar la prevención de ansiedad y estrés en el retorno presencial en estudiantes de Enfermería de una universidad pública en Chota - 2023. El estudio fue cualitativo, de tipo fenomenológico; con una muestra de 10 estudiantes de entre 20 a 22 años de edad, se empleó un muestreo no aleatorio y por saturación de información, la técnica que se utilizó fue una entrevista semiestructurada de preguntas abiertas. Los resultados de la investigación determinaron que los estudiantes de Enfermería de Universidad Nacional Autónoma de Chota han presentado dificultades en la adaptación al cambio de modalidad, de la virtualidad a la presencialidad, por la falta de costumbre y porque les cuesta el cambio, mostrando ansiedad y estrés por la acumulación de trabajos académicos y en los exámenes se ponen nervioso; situación que tratan de sobrellevarla haciendo ejercicio, escuchando música, saliendo a caminar con sus amigos, pasear a sus mascotas y tratar de organizar su tiempo. Conclusión, los estudiantes, para que se adapten al cambio de la modalidad virtual a la presencial, muestran dificultades, acompañadas de ansiedad y estrés, lo que pone en riesgo el rendimiento académico.

PALABRAS CLAVE: Prevención, Ansiedad,

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo

PREVENÇÃO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE DURANTE O RETORNO PRESENCIAL EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi caracterizar a prevenção de ansiedade e estresse no retorno presencial em estudantes de Enfermagem de uma universidade pública de Chota - 2023. O estudo foi qualitativo, de tipo fenomenológico; com uma amostra de 10 alunos entre 20 e 22 anos, foi utilizada uma amostragem não aleatória e devido à saturação da informação, a técnica utilizada foi a entrevista semiestruturada com questões abertas. Os resultados da investigação determinaram que os estudantes de Enfermagem da Universidade Nacional Autônoma de Chota apresentaram dificuldades em se adaptar à mudança de modalidade, da virtualidade para o presencial, devido à falta de hábito e porque é difícil para eles para mudar, mostrando ansiedade e estresse pelo acúmulo de trabalhos acadêmicos e exames, ficam nervosos; situação que tentam enfrentar fazendo exercícios, ouvindo música, passeando com os amigos, passeando com os animais de estimação e tentando organizar o tempo. Conclusão, os alunos, para se adaptarem à mudança da modalidade virtual para a presencial, apresentam dificuldades, acompanhadas de ansiedade e estresse, o que coloca em risco o desempenho acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Prevenção, Ansiedade, Estresse, Retorno Presencial, Enfermagem.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, se ha visto que en el Perú no hay muchos estudios sobre la prevención de ansiedad y estrés en los universitarios con respecto al retorno de clases presenciales, ya que no se toma muy en cuenta la salud mental de los jóvenes y es visto como algo secundario; en el ámbito de estudio se observa, que en los universitarios hay poco interés por consultar sobre su salud emocional con un psicólogo, debido a que no organizan bien su tiempo para sacar una cita, a veces también se debe al temor a recibir diagnósticos de algún un trastorno mental, Laverack G, menciona que la promoción de la salud ayuda a empoderar a las personas, con relación a la toma de decisiones y acceder a los recursos para evitar problemas de salud mental, además aumentar las habilidades personales y a organizarse mejor⁽¹⁾. Ante esto se plantean las siguientes interrogantes: ¿Será que los alumnos toman buenas medidas de promoción para evitar la ansiedad o el estrés pospandemia? ¿Será que los estudiantes no se acostumbran de la mejor manera al cambio de modalidad?

Por ello es importante tomar en cuenta cómo se sienten los estudiantes, debido a que se observa: inquietud, preocupación, estrés, ansiedad, cansancio, en el bus algunos se quedan dormidos, entre otros; similar situación, declara Troncoso J, que declara que

“Los cambios producidos por las clases online como por el retorno a la presencialidad ha causado dificultades en la adaptación de los alumnos”⁽²⁾. Lo que conlleva a cuestionar; ¿Será que los estudiantes no se adaptan a la nueva modalidad? ¿Será que la adaptación al nuevo cambio afecta el rendimiento académico de los estudiantes?

Así mismo, la dificultad de aprendizaje se ha visto afectada, debido a que algunos estudiantes no se adaptan muy bien al cambio y presentan mayor dificultad, ya que para que exista un buen rendimiento se requiere que los estudiantes estén en un correcto equilibrio emocional para recibir sus clases y poder tener un buen desempeño académico; suceso que es parecido al trabajo de Trunche-Morales ST et al., en el cual se menciona que “La ansiedad está relacionada con el rendimiento académico, pero las causas que conllevan a su desarrollo son multifactoriales y no solo se asocian factores académicos”⁽³⁾. Lo que nos hace preguntarnos lo siguiente: ¿Será que un cambio en la metodología de los profesores mejorará el desempeño académico?, ¿Será que los problemas emocionales aumentan con los cambios de modalidad?

Por lo tanto, es importante tomar en cuenta el estado mental de los estudiantes, en particular, los que presentan problemas emocionales causados por el aislamiento social, ya que estos van a presentar mayor dificultad en la adaptación a la nueva modalidad de estudio, se observa que algunos estudiantes están tristes, inquietos, desconcentrados, preocupados y en las exposiciones de clase se encuentran nerviosos e impacientes, Alvarado D, define que “la salud mental es una prioridad para los estudiantes ante el regreso a clases presenciales, los cuales tuvieron repercusiones mentales como estrés, ansiedad y depresión”⁽⁴⁾, ante ello nos cuestionamos: ¿será que los estudiantes no buscaron apoyo para sobrellevar problemas emocionales ocasionados por la cuarentena? ¿será que el miedo por contagiarse aumenta el estrés en los estudiantes?

Además de que el regreso a la presencialidad se muestra como un reto para la educación, los estudiantes presentan preocupación y temor porque se dé un rebrote de la COVID-19, debido a que se observa que muchos estudiantes no utilizan la mascarilla correctamente y no respetan el distanciamiento social establecido, similar situación nos da a conocer Jiménez VG, en un estudio: “Hay cierto nivel de ansiedad por la incertidumbre y es normal que estemos contentos por el retorno presencial, así como preocupados por las consecuencias”⁽⁵⁾. Más quedan preguntas como: ¿Será que la mayor preocupación de los estudiantes es la falta del cumplimiento al protocolo de seguridad establecido en las universidades?, ¿Será que es mejor seguir con la educación en línea para evitar el estrés causado por la incertidumbre en los jóvenes?

Como se infiere, el cambio de modalidad en la educación trae consigo cambios radicales que surgió a lo largo de la pandemia del COVID-19 ha afectado el bienestar de los universitarios, ya que es algo nuevo a lo que tienen que adaptarse, lo cual les causa diferentes problemas y se observa que a los estudiantes les cuesta adaptarse a la nueva modalidad de estudio, puesto que en el tiempo transcurrido se han acostumbrado

a llevar las clases en línea. Gagliardi V, menciona que “En la modalidad virtual, junto a las consecuencias de la cuarentena, provocan estrés a todos los agentes y no solo a los estudiantes, como podría creerse”⁽⁶⁾. Lo que nos demuestra que algunos estudiantes ya presentaban antecedentes de estrés ocasionados por las clases virtuales ¿Será qué el estrés empeorará con el retorno clases presenciales tanto de estudiantes como docentes? ¿Será qué para al regreso de clases se implementará una nueva forma de educación?

Es importante tomar en cuenta que el confinamiento trae consigo cambios radicales, como son la manera de enseñanza por parte de los docentes, la adaptación a la nueva modalidad virtual e incertidumbre se observa que, en la actualidad, el retorno a la presencialidad es un hecho seguro, configurándose una nueva noción en la educación denominada híbrida. Guaman RE, et al. mencionan que “la mayor parte de las instituciones se encuentran en la necesidad de tomar este modelo de aprendizaje, el cual combina la educación tradicional-presencial con la virtual-remota”⁽⁷⁾. Ello conlleva a preguntar: ¿Será qué existirá relación significativa entre el aprendizaje universitario y la modalidad en que se trabaje? ¿Será qué es más intenso y poco dinámico recibir clases presenciales que virtuales?

MARCO METODOLÓGICO

1 | ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente estudio se realizó en la zona rural de la ciudad de Chota, en específico en la comunidad de Colpa Matara, donde se encuentra ubicada la Universidad Nacional Autónoma de Chota (UNACH).

2 | DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de enfoque cualitativo, ya que se estudió de manera aproximada la prevención del estrés y la ansiedad en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, que según Souza MC, “estudia a fondo los procesos, relaciones y fenómenos, dando respuesta a cuestiones específicas y enfatizando en las creencias, valores y actitudes”⁽⁸⁾. Este enfoque no es cuantificable, se apoya mediante evidencias orientadas a la descripción profunda del problema, con el fin de entenderlo e interpretarlo por medio de la aplicación de métodos que derivan de sus concepciones⁽⁹⁾.

El alcance de la investigación es exploratorio, porque se trabajó un tema poco estudiado en la ciudad de Chota, ya que no se han evidenciado muchos estudios sobre la prevención del estrés y la ansiedad en estudiantes de Enfermería con respecto al retorno de la presencialidad, este alcance se consideró “adecuado para la investigación que se ocupa de fenómenos no estudiados previamente y se está interesado en analizar

sus propiedades⁽¹⁰⁾. Además, se encarga de estudiar problemas que cuentan con datos un poco errados, este se encarga de buscar una nueva perspectiva e identifican campos promisorios de investigación⁽¹¹⁾.

3 I MUESTRA Y SUJETOS DE ESTUDIO

En los trabajos cualitativos, con lo que respecta al tamaño de la muestra, este no se identifica de manera probabilística, Minayo MC la define como “Aquella que permite abarcar la totalidad del problema investigado, indagando en todas sus dimensiones”⁽⁶⁾. El presente trabajo tiene una población aproximada de 280 estudiantes de Enfermería en la UNACH, los cuales asisten a clases presenciales y que deseen apoyar con el estudio, participando voluntariamente. El tipo de muestra en la investigación es el de oportunidad, el cual se va a realizar hasta que se sature la información, por ello se trata de muestras pequeñas que se determinan al llegar al punto en el que se escuchen diversas ideas y que con cada entrevista no aparece algo nuevo⁽⁹⁾. Es decir, que cuando se muestra una repetición de la información brindada por los estudiantes, se pasa a culminar el recojo de datos en el estudio.

4 I DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

4.1 La técnica de recolección de datos

La técnica que se utilizó en el presente trabajo de investigación es la entrevista semiestructurada o abierta, definida como “una conversación que sirve para recolectar datos, es una herramienta de la investigación cualitativa”⁽¹²⁾.

En este estudio la técnica que se utilizó para la recolección de datos es la entrevista semiestructurada, este tipo “Tiene un mayor grado de flexibilidad, ya que parten de preguntas planeadas y abiertas, las cuales se pueden ajustar a los entrevistados con el fin de saturar los datos”^(12,13). Esto lleva a entender que este proceso se realizó hasta que los participantes repitieron la información, esta entrevista sirvió para la recolección de datos, puesto que la información fue obtenida directamente de los estudiantes de Enfermería de la UNACH.

4.2 Procedimiento para la recolección de datos

Primero, se envió una solicitud por escrito al coordinador de la Facultad de Enfermería solicitando la aprobación para la realización de la investigación. Después de la aprobación, la recolección de datos ocurrió en las aulas de la Escuela de Enfermería; se informó brevemente a los estudiantes sobre los objetivos del estudio y la importancia de saber prevenir la ansiedad y el estrés de cara al regreso presencial. Posteriormente, se invitó a los estudiantes universitarios a aceptar y participar voluntariamente en el estudio,

mediante consentimiento informado. De esta manera, la entrevista se realizó de manera personalizada, lo que permitió a los investigadores disipar las dudas que puedan tener los estudiantes.

5 | INTERPRETACIÓN DE DATOS

Este trabajo de investigación se realizó por medio de las opiniones de los entrevistados, Andréu J indica que la interpretación de datos es “un método muy usado en la interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, filmados, pintados o creados de otra forma, permite la posibilidad de realizar todo tipo de registros de datos, incluyendo transcripciones de entrevistas, discursos y otros documentos, entre otros. Todo ello sirve para contener contenido que, cuando se lee y se interpreta correctamente, proporciona conocimiento de varios aspectos y fenómenos sociales”⁽¹⁴⁾.

6 | ASPECTOS ÉTICOS Y RIGOR CIENTÍFICO

En este estudio se tuvieron en cuenta principios éticos, como el respeto a los estudiantes de Enfermería, a quienes va dirigida la presente investigación, y el rigor científico. En cuanto a los aspectos éticos, se siguieron los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. También se tuvo en cuenta la confidencialidad y la credibilidad, buscando el rigor científico^(12,14,15).

RESULTADOS

De los entrevistados, la mayoría dicen ser de Chota, 2 son de Tacabamba, entre otros distritos, actualmente todos residen en esa ciudad. Sus edades oscilaban entre los 20 y los 22 años, siendo la mayoría hombres y solteros y todos católicos.

N.º	Distrito	Lugar de residencia	Edad	Sexo	Estado Civil	Religión
E1	Tumán	Chota	20	F	Soltero	Católico
E2	Chota	Chota	21	M	Soltero	Católico
E3	Lajas	Chota	22	M	Soltero	Católico
E4	Chota	Chota	20	F	Casado	Católico
E5	Chalamarca	Chota	21	M	Soltero	Católico
E6	Tacabamba	Chota	20	M	Casado	Católico
E7	Chota	Chota	21	M	Soltero	Católico
E8	Cutervo	Chota	21	M	Soltero	Católico
E9	Chota	Chota	21	F	Soltero	Católico
E10	Tacabamba	Chota	22	F	Soltero	Católico

Cuadro 1. Caracterización de participantes de estudio.

Todos los estudiantes dijeron haber tenido COVID-19, y con respecto a las preguntas relacionadas con la ansiedad, todos los encuestados dijeron sentirse más preocupados, inquietos y nerviosos en los últimos días.

N.º	¿Tuvo la COVID-19?	¿En los últimos días, se ha sentido más preocupado?	¿En los últimos días, se ha sentido más intranquilo?	¿En los últimos días, se ha sentido más nervioso?
E1	Sí	Sí	Sí	Sí
E2	Sí	Sí	Sí	Sí
E3	Sí	Sí	Sí	Sí
E4	Sí	Sí	Sí	Sí
E5	Sí	Sí	Sí	Sí
E6	Sí	Sí	Sí	Sí
E7	Sí	Sí	Sí	Sí
E8	Sí	Sí	Sí	Sí
E9	Sí	Sí	Sí	Sí
E10	Sí	Sí	Sí	Sí

Cuadro 2. Preguntas relacionadas con la COVID-19 y la ansiedad.

De las entrevistas que fueron realizadas de manera presencial y a profundidad, se contó con la participación y colaboración de los estudiantes de Enfermería de la UNACH, se obtuvieron los resultados de la prevención de ansiedad y estrés en el retorno presencial en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota – 2023.

Unidades Temáticas	Subunidades Temáticas
Prevención de ansiedad y estrés en universitarios	<ul style="list-style-type: none"> · Adaptación al entorno · Educación preventiva a la ansiedad y estrés · Promoción sanitaria a la presencialidad
Retorno presencial	<ul style="list-style-type: none"> · Cumplimiento preventivo de inmunizaciones · Secuelas de la COVID-19 casos confirmados · Factores de riesgo para la COVID-19 · Medidas preventivas ante la COVID-19

Cuadro 3. Principales resultados de las entrevistas.

DISCUSIÓN

7 | PREVENCIÓN DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN UNIVERSITARIOS

7.1 Adaptación al entorno

Al realizar las entrevistas se constata que los estudiantes han presentado dificultades en la adaptación al cambio de modalidad, de la virtualidad a la presencialidad, por lo siguiente: la falta de costumbre y porque les dificulta el cambio, dejar las clases virtuales y con ello dejar la casa con su familia, se podían levantar más tarde y desayunar escuchando las clases, la cantidad de trabajos tanto presenciales como virtuales y estas son más viables para procesar entre otros. Las manifestaciones de los entrevistados son:

“Yo ya estaba acostumbrado a una rutina que era la virtualidad que llevábamos clases desde nuestra casa, incluso algunos que vivimos lejos de la ciudad de Chota ya estábamos acostumbrados a llevar clases desde nuestra casa con nuestra familia y como ya regresamos a la presencialidad tuvimos que alejarnos” (E1).

“Al inicio de clases presenciales me he sentido un poco extraño, se me hacía más tranquilo llevar las clases de manera virtual, ya que me podía levantar más tarde y desayunar como escuchar las clases y se me hacía más fácil conectarme a las clases, aunque a veces tenía dificultades con el internet, porque en donde vivo no llega muy buena la señal” (E2).

“Normal, tranquilo, trato de cumplir con la hora exacta de entrega y todo normal, no siento mucho cambio con respecto a las clases virtuales, siento que nos dejan la misma cantidad de trabajos tanto presenciales como virtuales y si lo puedo hacer, claro que es un poco más cansado, pero si puedo sobrellevarlo” (E3).

“A mí el retorno a clase me pareció un poco difícil, por el motivo de que me tenía que despertar temprano para poder llegar a tiempo a las clases” (E4).

“Me pareció un poco complicado ya cuando uno está acostumbrado a clases virtuales, despertar, no tener que cambiarse o ducharse todas las mañanas, todo eso se desapareció, ya teníamos que levantarse bien temprano a preparar desayuno, ducharme, alistarme y desayunar para subir a la universidad me costó mucho este cambio” (E5).

“Bueno, este, principalmente me he sentido estresado por las mañanas al ir a la universidad, las colas del bus son demasiado largas, normalmente estoy esperando algo de 15 a 20 minutos el bus de las 6:30, ya que tengo que levantarme muy temprano, a lo contrario que era en clases virtuales” (E6).

“Bueno, se siente raro, puesto que al haberme acostumbrado a las clases virtuales me choco volver a la presencialidad porque fue un cambio de rutina enorme, ya estaba acostumbrado a las clases virtuales y volver a las presenciales me comenzó a causar mucho dolor de cabeza y cansancio por algunos momentos” (E7).

“Para mí no fue tan difícil volver adaptarme, ya que anteriormente si lleve dos ciclos de forma presencial, y ya sabía cómo se siente, sin embargo, si

me chocó bastante porque me acostumbré a llevar clases en casa, no salía mucho, estaba mayormente encerrado en mi cuarto y tampoco tenía ganas de salir y cuando regresamos a presenciales todo eso cambió" (E8).

"Se me hacía más tranquilo llevar las clases de manera virtual, ya que me podía levantar más tarde y desayunar como escuchar las clases y se me hacía más fácil conectarme a las clases, aunque a veces tenía dificultades con el internet; otra cosa que me incomoda de las clases presenciales es que tengo que estar formando cola para el ir en el bus y para recibir la comida del comedor" (E9).

"Es difícil que te acostumbres a una cosa y luego nuevamente te adaptes a otra, pero no quedaba de otra que poner despertador todas las mañanas, si me costaba bastante porque en sí al inicio tenía que desertarme bien temprano y una situación bien complicada, aparte como aún no se eliminaba toda la pandemia" (E10).

La adaptación al entorno es de suma importancia, ya que al conseguir la adaptación se facilita la realización de actividades programadas por los docentes, sin embargo, la adaptación al cambio de modalidad en el que se encuentran los estudiantes es uno de sus mayores problemas para realizar sus actividades académicas^(16,17), para ello se deberían desarrollar estrategias didácticas, desde la óptica del estudiante, es decir desde una nueva perspectiva; o combinar la enseñanza virtual y presencial con un objetivo de alcanzar un aprendizaje más eficiente⁽¹⁸⁾.

La mayoría de los estudiantes que fueron entrevistados manifestaron que se les hacía mucho más complicado las clases presenciales que las virtuales porque ya se habían acostumbrado a la modalidad virtual y fue un cambio enorme volver a las clases presenciales tanto por el tiempo que les tomaba preparar sus alimentos, ir al bus y no disponen de horarios para descansar, en algunos casos, se encontró en menor cantidad a algunos estudiantes que si lograron adaptarse y acostumbrarse rápidamente a las clases presenciales^(16,19).

Articulando el modelo teórico de Roy C, el estudiante es un ser bio-psico-social en relación constante con el entorno, que considera cambiante por tanto es un ser adaptable, que en este estudio este proceso para la mayoría fue lento, en cambio, a los que se lograron adaptar más rápido lograron un mejor desarrollo de sus capacidades⁽²⁰⁾.

7.2 Educación preventiva a la ansiedad y estrés

Al realizar las entrevistas se pudo confirmar que los universitarios muestran actitudes preventivas para hacer frente a la ansiedad o estrés, tales como escuchar música, hacer ejercicio, salir a caminar con sus amigos o mascotas, además se evidencia que tratan de organizar su tiempo para evitar la sobrecarga de tareas. Las manifestaciones de los entrevistados son:

"Bueno, esto en mi caso tratar de relajarme un poco así en el tiempo libre, trato de salir a caminar, salir con mis amigos a distraerme, cuando estoy en mi cuarto, trato de respirar y tranquilizarme y hacer mis trabajos para evitar el

estrés, quizás veo una película o escucho música a veces me pongo a bailar sola ósea para poder calmar mi estrés” (E1).

“A veces salgo a caminar por las calles de Chota, voy a los parques, me gusta caminar bajo la lluvia, me voy a echarme por las pampas del Diablo Pungo, a veces voy a comer con mi enamorada, vemos películas y la pasamos bien juntos” (E2).

“Normalmente, dormir un rato o salir a jugar futbol, además salgo de fiestas con mis amigos, o salimos a comer, o nos vamos a pasear, me tranquiliza, también respiro lento por un rato y me pongo a pensar en cosas buenas para sentirme mejor y poder luchar cuando siento que tengo ansiedad o me siento como estresado” (E3).

“Mayormente, las mañanas optaba por salir a correr unos minutos o salir a caminar el tiempo que tenía libre, a veces cuando el tiempo estaba feo o lloviendo decidía por escuchar música ahí en mi cuarto y a veces mi prima me visitaba y ya con ella conversábamos y a veces con ella salíamos por ahí” (E4).

“Tengo amigos que tienen motos y mayormente los fines de semana salíamos a pasear a algún lado, eso me ayudaba bastante bien, íbamos a las piscinas o algún otro lado, siempre cuento con mis amigos” (E5).

“Bueno, me gusta escuchar música, también salgo a jugar futbol, además también cuando me siento mal mi novia viene a verme y me ayuda a mejorar mi estado de ánimo, también salgo a comer con mis amigos y voy a fiestas, lo cual me relaja y me mantiene distraído, así se me olvidan mis preocupaciones y me ayuda a seguir adelante” (E6).

“Bueno, por momentos salgo a pasear con mis amigos, me gusta mucho escuchar la lluvia y caminar bajo la lluvia, ya que me relaja mucho, también salgo a pasear con mi perro puesto que me desestresa, también a veces escucho música en mi cuarto, también me gusta estar con mi mamá viendo su novela y escuchándola contarme sus historias” (E7).

“Lo primero que hice fue organizarme un horario, ya me imaginaba que me iba a despertar muy temprano y que tendría que apurarme para no llegar tarde a clase e incluso antes de eso empecé a salir un poco con el fin de acostumbrarme a las actividades diarias” (E8).

“Bueno, las medidas que tomo para relajarme en los momentos que me siento muy ansioso o estresado, es que salgo a pasear con mis amigos o mi enamorado, o a veces salgo a caminar o hago ejercicio de relajación en mi casa” (E9).

“En un inicio empecé hacer ejercicio, pero cuando me sentía así de agotada decía no le voy a dar gusto a mi cuerpo y empezaba hacer más ejercicio, después me desanimó hacer ejercicio y empezaba a escuchar mi música o si no me ponía en el celular en el TikTok” (E10).

La educación preventiva de la ansiedad y el estrés es una prioridad para los alumnos ante el retorno a la presencialidad, en especial los que tuvieron dificultades en la gestión de emociones a causa de las clases virtuales^(2,4), con expectativa que, en los escenarios universitarios, se debe implementar Programas preventivos que traten los efectos psicológicos en la pospandemia, para optimizar el proceso de adaptación^(21,22). Callista Roy

en su teoría define a la salud como el mantenimiento de la integridad fisiológica, psicológica y social en este caso del estudiante universitario que se relaciona con el entorno académico en la actual presencialidad, para lograr un equilibrio⁽²³⁾, así como evitar situaciones de estrés y ansiedad⁽²⁰⁾.

7.3 Promoción sanitaria a la presencialidad

Al llevar a cabo el análisis de las entrevistas, se pudo constatar que los universitarios antes de llevar clases presenciales, la UNACH realizó charlas para promocionar las medidas que debían tomar para el ingreso, además dicha institución les brindó equipos de bioseguridad, como son las cajas de mascarillas KN95, guantes de bioseguridad y mandiles para ingresar a los laboratorios.

“Sí, nos indicaban, creo que fueron 2, nos dijeron que teníamos que hacer, cuáles eran los métodos de prevención y que es el COVID-19 que fueron de mucha ayuda para poder volver a las clases presenciales” (E1).

“Ah, bueno si, al iniciar las clases presenciales nos brindaron dos cajas de mascarillas KN95 y también nos dieron una caja de guantes, pero para el siguiente ciclo ya no, como ya no es obligatorio el uso de la mascarilla” (E2).

“Sí, nos han dado charlas por Meet de cómo se llevarían las clases, también nos hablaban de todas las medidas de prevención que teníamos que respetar, como se llevarían las clases y cuál sería la modalidad, además nos hablaron sobre el COVID-19, sus síntomas y como se contagia” (E3).

“Si bien recuerdo nos enviaban enlaces para conocer qué medidas de bioseguridad teníamos que utilizar, pero yo no asistí porque se me dificultó, ya que ese día no tenía señal, además cuando inicio las clases nos dieron mascarillas, guantes y mandiles para las prácticas” (E4).

“Mmm, si nos ha brindado charlas, pero yo no había podido asistir, sin embargo, mis compañeros me comentaron que era obligatorio contar con las tres dosis y el uso de la mascarilla para ingresar a la universidad, además varias veces nos han dado cajas de mascarillas y guantes quirúrgicos” (E5).

“Sí, nos hicieron capacitaciones para conocer cuál es la manera en la que se utilizan las mascarillas y los protectores faciales, también nos hablaron del COVID – 19, las cuales siento que fueron de mucha ayuda, ya que así sabíamos cuál era la razón de todas las medidas” (E6).

“Sí, nos dieron un mandilón para las prácticas, mascarillas y guantes, también antes de regresar a clases presenciales, la psicóloga nos daba charlas, en donde nos explicaban como va a ser el desarrollo de las clases y también sobre las medidas de bioseguridad” (E7).

“La verdad si, nos ha dado equipo de bioseguridad al iniciar las clases presenciales, pero sinceramente yo no mucho utilizaba mascarilla, además antes de retomar las presenciales, el área de bienestar nos realizaba encuestas para ver si hemos tenido COVID-19 o como nos hemos sentido” (E8).

“Además de las charlas de capacitación nos brindaron mascarillas, guantes, mandilones, los baños cuentan con jabón líquido, ah por motivos de la fiesta de San Juan Pampa aumentaron los casos de COVID-19 y nos realizaron

pruebas diagnósticas, la prueba de sangre o el hisopado” (E9).

“En varias ocasiones la universidad a través de aulas virtuales nos brindaba charlas de cómo prevenir contagiarse, en sí teníamos mucho miedo porque como cuando pasaban en la televisión o en las redes sociales que a las personas que morían por esta enfermedad tan solo les votaban” (E10).

La promoción sanitaria es un tema muy importante, y en la Universidad en estudio se difundieron las medidas para enfrentar la COVID-19 en este retorno a clases presenciales, y se abordaron los desafíos planteados por la pandemia con métodos de abordaje singular del desarrollo sostenible en este contexto. Este proceso atendió la introducción de la competencia social corporativa universitaria que ayuda a las personas a empoderarse a sí mismas y a los demás, además se crearon oportunidades para abrir nuevas formas de aprendizajes para superar futuras crisis económicas y sanitarias⁽²⁴⁾ en lo que respecta a tomar las decisiones correctas y acceder a los recursos para prevenir la propagación del virus^(1,25).

Callista Roy al referirse al contexto, lo define como un conjunto de condiciones, circunstancias e influencias en el desarrollo de la conducta de las personas en este caso de los estudiantes que reciben estímulos de manera focal, contextual, residual entre otros, que Enfermería como disciplina profesional, tiene el rol de participar decididamente en su quehacer preventivo promocional que contribuye a garantizar la salud mental de los estudiantes en el retorno a la presencialidad universitaria, así como a una buena habitabilidad ⁽²⁰⁾.

8 | RETORNO PRESENCIAL

8.1 Cumplimiento preventivo de inmunizaciones

Al realizar las entrevistas se constata que los estudiantes en su gran mayoría han cumplido con la administración de la vacuna anti-COVID-19 en su mayoría 2 dosis, otros, la tercera y cuarta, presentaron temor por los signos y síntomas que presentaron, la marca Pfizer tuvo mejor aceptación que las otras, la mayoría motivó a sus familias tiene las vacunas completas las manifestaciones de los entrevistados son:

“La universidad para poder iniciar nos pedía por lo menos tener las primeras 2 dosis y luego ya me puse la tercera y cuando apareció el refuerzo también me la puse para sentirme más segura y sin miedo cuando me enfermé ... mi familia también” (E1).

“La universidad nos lo pidió las primeras 2 dosis y luego pensé que nos van a pedir la tercera dosis, pero el refuerzo no me la puse, ya que siempre que me ponía las vacunas me daba fiebre y no me gustaba por si cumplí con las 3 dosis” (E2).

“Bueno, sí, aunque solo me puse las 2 dosis que pedía la Universidad, ya no me puse nada más porque tenía porque cuando me coloque la primera y segunda dosis me enferme muy feo y como ya no lo vi tan importante ponerme

las otras ya no me lo puse" (E3).

"Sí, ahora ya cuento con tres dosis con la Pfizer, dos de estas me vacuné en la campaña que realizaban en la escuela del, la última me hice vacunar en la plaza de armas, porque en ese tiempo instalaron centros de vacunación porque más adelante en la universidad hubo clases presenciales, pero eso si nos exigían que estemos vacunados si no nos dejaban pasar o nos regresaban" (E4).

"Tengo las 3 dosis de Pfizer, ya que por lo que escuchaba era la mejor de todas y me daba más confianza y bueno gracias a que me he vacunado, ahora me siento mucho mejor" (E5).

"Solo me he colocado 2 dosis porque esas eran las que controlaban la universidad, la otra dosis y el refuerzo ya no lo puse, ya que me daba miedo y anteriormente cuando me puse las vacunas anteriores me enfermé muy feo por un tiempo largo y ya no quería volver a pasar por eso" (E6).

"Las primeras 2 vacunas no me hicieron nada, pero la tercera vacuna me causo mucha fiebre y me tuvo en cama casi 1 semana, pero si me las puse estas 3 dosis, además también me puse el refuerzo para sentirme un poco más seguro en este regreso a clases" (E7).

"Me vacuné las 3 veces y como estaba acá en Chota normal todo me facilitó" (E8).

"He cumplido con mis 3 dosis, pero ya no me he puesto el refuerzo, ya que con las 3 dosis a los días siguientes me sentía supernormal y ya no quería enfermarme otra vez, además yo creo que con las 3 dosis ya era suficiente para mí para estar protegida al máximo" (E9).

"Sobre todo cuando llegó el momento de vacunarnos lo hacíamos, eso no nos daba miedo y tanto yo como mi familia tenemos nuestras dosis completas" (E10).

El cumplimiento preventivo de inmunizaciones fue de mucha ayuda para poder realizar de nuevo las clases presenciales y gracias a que la Universidad les pedía como uno de los requisitos para poder regresar a clases presenciales tener su carnet de vacunación con 2 dosis como mínimo se logró que todos los estudiantes tengan como mínimo las 2 dosis^(26,27).

La mayoría de los estudiantes entrevistados manifestaron que cumplían con las 3 dosis, ya que les hacía sentir más seguros y se sentían más protegidos, aunque la mayoría ellos, sufrieron los síntomas secundarios de la vacuna, se encontró en menor cantidad los alumnos que solo cumplieran con 2 dosis este grupo manifestó que solo se vacunaron porque la universidad se los pidió, puesto que los síntomas secundarios que les dio después de haberse vacunado fueron muy fuertes y ya no querían volver a ponerse así⁽²⁸⁾., lo más importante fue que ellos motivaron a sus familias a vacunarse, aun cuando ellos tuvieron resistencia personal, dando información precisa y pertinente como elemental para reducir la reticencia a la vacunación, lo que conlleva a promover comportamientos prosociales en los jóvenes, resaltar los valores relacionados que devenidos de estudiantes de Enfermería, ya mostraron conocimiento del objeto de estudio de la disciplina⁽²⁹⁾. Al

articular estos resultados con el modelo de Callista Roy se los estudiantes se adaptaron a la situación y en ese proceso se administraron las vacunas, en el preventivo de enfermería que la adaptación del ser humano se debe dar tanto en las esferas de salud como de enfermedad a través del cuerpo de conocimientos científicos de la enfermera y de los supuestos filosóficas, científicas y culturales⁽³⁰⁾.

8.2 Secuelas de la COVID-19 casos confirmados

Al realizar las entrevistas se constata que los estudiantes presentan secuelas después de haberse contagiado con COVID-19, entre las secuelas principales que se encontraron fueron: la falta del olfato y del gusto, dolor de cabeza, de la espalda, hipersensibilidad a los olores, entre otros que aún no han podido recuperar estos sentidos. Las manifestaciones de los entrevistados son:

“A veces dolor de cabeza y a veces como que me comienza a temblar mi cuerpo y me deprimó sola, siento que he perdido un poco el sentido del olfato y el gusto, pero más el dolor de cabeza y de la vista, a veces esto me causa mucho estrés, también tengo la cólera por algo y comienzan los dolores de cabeza que son insoportables” (E1).

“Bueno, durante la etapa del COVID-19, si me he contagiado, pero en el momento no me afectó mucho, luego me di cuenta de que perdí un poco el olfato, los olores fuertes me afectaban mucho y también perdí el gusto, no sentía los alimentos iguales y hasta algunos alimentos llegaron a parecerme feos” (E2).

“Sí amigo, me he enfermado durante el tiempo de COVID-19 y para decirte la verdad si me ha afectado mucho en el momento me dio mucha fiebre y me daba asco la comida, pero ahora me he quedado con una pérdida del olfato, ya no huelo como antes y también del gusto ya no siento la comida como antes algunas comidas saben feo, y eso no me pasaba antes siento que me voy a quedar con eso toda la vida” (E3).

“Me he vuelto bien friolento y a veces me duele parte de los pulmones en la parte de la espalda, y desde después de eso me enfermo superrápido de algún resfrío” (E4).

“Sí, creo porque ya no puedo percibir bien los sabores, incluso ni oler bien y eso lo he comprobado bastantes veces, y pienso que es de eso porque incluso desde antes yo si estaba bien y esto empezó desde que enfermé” (E5).

“Cuando me dio me afectó demasiado perdiendo tanto el sentido de gusto, olfato y también me dio una fiebre muy fuerte y no podía respirar, pero con el paso de tiempo me fui recuperando, siento que fue gracias a mi familia que no me dejó solo en ese momento, pero si me quede con algunos problemas como ahora que no he recuperado el sentido del gusto y tampoco he recuperado al 100% el olfato” (E6).

“Sí, me he contagiado, en el momento me afectó mucho la respiración, me agitaba y por momentos no podía respirar, pero no me ha gustado nunca que nadie me vea ser débil, así que solo lo he superado y bueno después que me paso me di cuenta de que mi nariz se volvió muy sensible a los olores

fuertes como colonias y eso me provocan dolor de cabeza y me comienza a dar vueltas la cabeza, también perdí el sentido del gusto, pero como ha ido pasando en tiempo ya lo he recuperado casi al 100%" (E7).

"Por suerte no me he contagiado, ni tampoco alguien de mi familia, siempre cuando salíamos no nos tenía que faltar nuestra mascarilla y también nuestro alcohol y aparte de eso también estamos vacunados" (E8).

"Bueno, si me he contagiado en esta pandemia, y si bueno, lo principal que ha incrementado de mí después de esta pandemia es el dolor de cabeza, también he perdido un poco el sentido del gusto y del olfato, pero poco a poco he ido mejorando así que tengo muchas esperanzas de que estas secuelas desaparezcan con el paso del tiempo" (E9).

"Sí, me enfermé, pero con las pruebas que me he sacado ha salido negativo y creo que fue simplemente un resfrío" (E10).

Las secuelas de la COVID-19 casos confirmados causaron muchos malestares en los estudiantes, estas secuelas han llegado a afectar en su gran mayoría a casi todos los estudiantes, ya que en esta pandemia casi todas las personas se han contagiado de COVID-19^(5,31).

Las secuelas por la contaminación de la COVID-19 mostraron diferente sintomatología, siendo los más frecuentes el dolor de cabeza, pérdida de olfato, pérdida del gusto, dolor en los pulmones, que son los que más se han presentado en ellos, lo que es similar a los estudios revisados^(27,32) que ocasionan estrés. Los estudiantes manifiestan que por estas razones les causa estrés y no les deja dormir por la preocupación que tiene al no mejorar completamente, situación presentada en estudios que destacan un espectro de consecuencias psicológicas, a saber, estrés, miedo, soledad, insomnio, pensamiento excesivo y ha dado lugar a una mayor sensación de incertidumbre entre los jóvenes, incluidos los estudiantes universitarios⁽³³⁾. Callista Roy en su modelo define que la persona en su integridad de ser humano, funciona como un todo, en la fisiología, la autoimagen, la del dominio y la interdependencia; que en este caso los estudiantes, mostraron avances en este proceso de adaptación⁽³⁰⁾.

8.3 Factores de riesgo para la COVID-19

En el análisis de las entrevistas, se pudo confirmar que los estudiantes de la carrera de Enfermería presentan factores de riesgo como obesidad, asma, problemas de estrés, taquicardia, dificultades respiratorias. Las manifestaciones de los entrevistados son:

"Bueno, sufro de enfermedades cardíacas, antes me dolía el corazón en cada momento y mi mamá y mis hermanas tenían mucho miedo que me enfermara de COVID-19" (E1).

"No le voy a mentir, yo sufro de sobrepeso y es algo peligroso, ya que por lo que he escuchado el COVID-19 afecta más a los obesos y eso me causaba cierto temor y cuando me dio COVID-19 me afectó mucho, pase 1 semana en cama supermal" (E2).

"La verdad aún no he ido al médico, pero a veces siento que me agito

más y me falta el aire, esa sensación es más cuando me siento nervioso o preocupado, lo que si se es que yo sufro de taquicardia” (E3).

“Por mi parte yo no sufro de ninguna enfermedad, bueno hasta que yo sepa, sin embargo, un miembro de mi familia sufre de hipertensión y hasta donde yo sepa creo que es hereditario” (E4).

“La última vez que fui a mis controles me dijeron que tenía obesidad y que tengo que cuidarme más porque si me contagio podría hacer peor en mí, por eso ahora tengo que cuidarme” (E5).

“Bueno, yo fumo 4 veces a la semana, ya que eso me hace sentir bien de alguna manera, pero creo que esa es la razón por la cual cuando me enferme de COVID-19 me afectó mucho y me causa esta clase de secuelas” (E6).

“Bueno que yo sepa no, aunque en los últimos años me ha comenzado a doler el corazón por momentos y tengo que estar respirado hasta que se me pase, después ninguno” (E7).

“Pero tenía problemas respiratorios desde antes de vacunarme y eso me preocupaba bastante” (E8).

“Bueno, yo diría que no, pero si fumo seguido por eso creo que las vacunas me chocaron mucho y también cuando me contagie me afectó demasiado, pero gracias a eso ahora estoy dejando de fumar” (E9).

“Yo soy asmático, por eso que nos preocupábamos bastante de no contagiarse y lo tomábamos más en serio eso de protegerse para no contagiarse” (E10).

Los factores de riesgo en los estudiantes fueron constatados en las entrevistas con características que podrían aumentar la probabilidad de padecer de otras patologías, ya sean cardíacas, respiratorias, problemas de sobrepeso, obesidad, como se constata en los resultados^(34,35). El yoga, la meditación, las rutinas saludables y la optimización de los currículos educativos, podrían mejorar el rendimiento de los estudiantes, durante condiciones estresantes, como futuras epidemias y pandemias⁽³⁶⁾. De esa manera, dicho grupo vulnerable debe tratar estos problemas, sugiriendo que en las universidades se atiendan de inmediato estos problemas en los estudiantes y tratar otras enfermedades previas si es que presentan factores de riesgo para que no agraven su salud⁽²⁶⁾. La salud en el proceso de éxito de la adaptación se obtiene haciendo frente a los productores de tensión⁽³⁰⁾.

8.4 Medidas preventivas ante la COVID-19

Al momento de realizar el análisis de las manifestaciones de los estudiantes de Enfermería, se verificó que ellos durante la pandemia tomaban medidas para protegerse de la COVID-19, como el lavado de manos, el uso de mascarilla, uso de protector facial y también se vacunaron, incluso al inicio de las clases presenciales aún utilizaban mascarilla, mostraban su carnet de vacunas para ingresar a la universidad y se distanciaban para subir al bus. Las manifestaciones de los entrevistados son:

“Bueno, una de las principales fue la vacunación que fue de modo obligatorio para poder llevar clases presenciales, una vez que estuve vacunada ya podía

ir a la U, y dentro de la universidad tenía que llevar mascarilla, guardar la distancia, también cada aula tenía que tener las ventanas abiertas, nos pedían guardar nuestra distancia” (E1).

“Principalmente, fue la vacunación y una vez que ya estábamos en las clases se nos obligaba a usar mascarillas, aunque a decir a verdad no me gustaba mucho, ya que no podía respirar, también las aulas tenían que estar ventiladas y nosotros teníamos que guardar distanciamiento con nuestros compañeros” (E2).

“Bueno, nos dijeron que teníamos que presentar nuestro carnet de vacunación, también el uso de la mascarilla y protector facial que la misma universidad nos brindó y que las aulas estén ventiladas y claro casi se me olvida, nos pidieron guardar nuestra distancia para no contagiarnos las cuales cumplí al pie de la letra por mi propia seguridad” (E3).

“Mmm, no salir a la calle, este, tomar limón caliente y si salía con mascarilla, también fumigaba mi casa con lejía, la verdad tenía mucho miedo de contagiarme y por eso buscaba remedios caseros en internet por si me sintiera un poco mal, recuerdo que una vez tome kion con jengibre” (E4).

“Siempre era la desinfección, cada vez que salíamos a la calle y llegábamos a casa nos desinfectábamos, nos cambiábamos la ropa y también siempre hemos utilizado mascarillas” (E5).

“Sí, aunque era algo aburrido, ya que la mascarilla molestaba mucho y no te dejaba respirar bien, además yo no me quería vacunas, pero como la universidad nos lo exigía no tenía de otra y me vacuné, y el protector facial aburría también, pero si cumplí con todas las medidas preventivas pedidas” (E6).

“Bueno, yo utilizaba todos los días la mascarilla y el protector facial, también guardaba la distancia con todas las personas, al mismo tiempo el lavado de manos fue muy importante para mí, además se nos pido obligatoriamente llevar el carnet de vacunación para poder ingresar a la universidad lo cual fue de mucha ayuda para que todos los estudiantes nos vacunemos” (E7).

“Bueno, al principio no me preocupaba tanto, pero cuando ya empezó la cuarentena, no salía de mi casa y utilizaba mascarilla si tenía que salir, ya sea para hacer las compras o salía con mis amigos, también ya no salía a la discoteca o eventos donde había mucha gente, incluso en mi casa siempre me desinfectaba con alcohol al salir” (E8).

“Yo desde el inicio siempre he utilizado mascarilla y usaba protector facial, además el distanciamiento social e incluso me desinfectaba con lejía para entrar a mi casa, luego ya fueron las vacunas, yo tengo mis tres dosis, también tenía mi habitación y los cuartos de mi casa ventilados en cada momento” (E9).

“Yo junto con toda mi familia hemos tomado todas las medidas de prevención que se nos recomendaban, como es el uso de la mascarilla para salir a la calle o lavarse las manos en cada momento, también están la vacunas y nosotros tenemos las tres dosis” (E10).

Las medidas de prevención para la COVID-19 han sido muy importantes en el transcurso de la pandemia, ya que reducían los casos y las personas tomaron más

conciencia de cuidarse, además con el retorno presencial muchos estudiantes sentían incertidumbre y estaban preocupados por si no se cumpliera estas medidas⁽⁵⁾. Sin embargo, se evidenció que varios cumplían con las medidas impuestas por la universidad, ayudando a los universitarios, tengan menor miedo a contagiarse y se sientan seguros^(6,18,37,38).

Callista Roy nos manifiesta que “La salud de un estudiante no solo se enfoca en liberarse de la COVID-19, con lo que respecta a la enfermedad en sí, sino que prevenir y saber afrontar de manera adecuada”, en especial en el retorno de clases presenciales para no contraerla, ya que desencadenaría una crisis el no cuidarse⁽²⁶⁾.

CONCLUSIONES

- El mantenimiento de la integridad fisiológica, psicológica y social de los estudiantes universitarios está articulado con un entorno académico generador de estrés y ansiedad por ausencia de un programa preventivo promocional de la salud.
- La salud mental de los estudiantes universitarios ante los estímulos del contexto pospandemia, está permeada de estrés, temor, y medidas de seguridad circunscritas a capacitaciones en el retorno a clases, que no atienden el manejo de gestión de mociones.
- El retorno a clases pospandemia, de los estudiantes universitarios, se configura como un proceso carente de éxito en el proceso de adaptación para hacer frente a los productores de tensión emocional.

RECOMENDACIONES

- El mantenimiento de la integridad fisiológica, psicológica y social de los estudiantes universitarios está articulado con al entorno académico que debe garantizar el equilibrio bio psico social para evitar situaciones de estrés y ansiedad.
- Los estudiantes universitarios al recibir estímulos focales, contextuales y residuales, requieren de estrategias universitarias en el currículo de Enfermería para la participación decidida de la escuela profesional en el quehacer preventivo promocional en el escenario de salud y enfermedad; que garantice la salud mental de los estudiantes universitarios.
- La salud mental debe ser granizada por la Escuela profesional de Enfermería a través de un Programa de cuidado preventivo, promocional y educativo, de los estudiantes, docentes y toda la comunidad universitaria al retorno a clases pospandemia, en una configuración de proceso exitoso de adaptación para hacer frente a los productores de tensión emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Laverack G. La promoción de la salud en la época de la COVID-19 Para contactar. Comunidad [Internet]. 2021 Feb [cited 2023 Mar 25];22(3). Available from: https://www.researchgate.net/publication/345179996_La_promocion_de_la_salud_en_la_epoca_de_la_COVID-19_Para_contactar
2. Troncoso Araya JL. ¿De vuelta a la normalidad? análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia covid-19. Panamerican Journal of Neuropsychology [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 25];16(1):1–94. Available from: <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/495>
3. Trunche Moralesa ST, Villarroel Quinchalef G del P, Arntz Vera JA, Muñoz Muñoz SI, Werner Contreras KM. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Investigacion en educacion médica [Internet]. 2020 Dec [cited 2023 Mar 25];9(36):8–16. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349765723002>
4. Melitón DA, Berra Mondragón SE. Retorno presencial a universidades en México y consecuencias de la salud mental por pandemia. Revista Scientific [Internet]. 2021 Oct [cited 2023 Mar 25];6(21):252–66. Available from: https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/654/1313
5. Jiménez Barraza VG. Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores [Internet]. 2022 Jan 1 [cited 2023 Mar 25];13 p. Available from: <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3071>
6. Gagliardi V. Desafíos educativos en tiempos de pandemia [Internet]. La Plata; 2020 May [cited 2023 Mar 25]. Available from: <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/5990/5149>
7. Guaman Chavez RE, Villareal Cobeña ÁW, Cedeño Hidalgo ER. La Educación Híbrida como alternativa frente al Covid -19 en el Ecuador. Revista de Investigación Científica [Internet]. 2020 Jun [cited 2023 Mar 25];134–47. Available from: <http://tsachila.edu.ec/ojs/index.php/TSEDE/article/view/27/29>
8. Souza Minayo MC. El desafío del conocimiento. Investigación cualitativa en salud [Internet]. The University of New Mexico. 2008 [cited 2023 Mar 25]. Available from: https://digitalrepository.unm.edu/lasm_es/47/
9. Sánchez Flores FA. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria [Internet]. 2019 Apr 24 [cited 2023 Mar 25];13(1):102–22. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008&Ing=es&nrm=iso&tIng=es
10. Ramos Galarza CA. Los alcances de una investigación. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, [Internet]. 2020 Dec [cited 2023 Mar 25];9(3):1–6. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475&info=resumen&idioma=ENG>
11. Álvarez-Risco A. Clasificación de las investigaciones [Internet]. Lima; 2020 Apr [cited 2023 Mar 25]. Available from: <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>

12. Díaz-Bravo L, Torruco-García U, Martínez-Hernández M, Varela-Ruiz M. La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Inv Ed Med [Internet]*. 2013 Oct;2(7):162–7. Available from: www.elsevier.es
13. Lázaro Gutiérrez R. Entrevistas estructuradas, semi-estructuradas y libres. Análisis de contenido. In: Tejero González JM, editor. *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario [Internet]*. 1st ed. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha; 2021 [cited 2023 Mar 25]. p. 65–83. Available from: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/28529>
14. Andréu Abela J. Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. [Internet]. 1st ed. Fundación Centro de Estudios Andaluces. Sevilla: Fundación Centro de Estudios Andaluces; 2002 [cited 2023 Mar 25]. 34 p. Available from: <https://metodologiaeacs.wordpress.com/2017/02/19/andreu-abela-jaime-2011-las-tecnicas-de-analisis-de-contenido-una-revision-actualizada/>
15. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Beneficence and nonmaleficence. *Revista ADM [Internet]*. 2019;76(6):306–7. Available from: www.medigraphic.com/admwww.medigraphic.org.mx
16. Espinosa Ferro Y, Mesa Trujillo D, Díaz Castro Y, Caraballo García L, Mesa Landín MÁ. Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Rev Cubana Salud Pública [Internet]*. 2020 Nov [cited 2023 Mar 25]; Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000500006
17. Sigüenza Campoverde WG, Vílchez Tornero JL. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Rev Cub Med Mil [Internet]*. 2021 Feb 8 [cited 2023 Mar 25]; Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000100012
18. Gherheş V, Stoian CE, Fărcaşiu MA, Stanici M. E-Learning vs. Face-To-Face Learning: Analyzing Students' Preferences and Behaviors. *Sustainability 2021, Vol 13, Page 4381 [Internet]*. 2021 Apr 14 [cited 2023 Mar 26];13(8):4381. Available from: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/8/4381/htm>
19. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzuía M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro [Internet]*. 2020 Sep 16 [cited 2023 Mar 25];12(4):1–16. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
20. Raile Alligood M, Marriner Tomey A. *Modelos y teorías en enfermería [Internet]*. 7th ed. Barcelona: Elsevier España; 2011 [cited 2023 Mar 25]. 816 p. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=560252>
21. Łaskawiec D, Grajek M, Szlacheta P, Korzonek-Szlacheta I. Post-Pandemic Stress Disorder as an Effect of the Epidemiological Situation Related to the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Switzerland)*. 2022;10(6):1–14.
22. González-Jaimes NL, Tejeda-Alcántara AA, Espinosa-Méndez CM, Ontiveros-Hernández ZO. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo Preprints [Internet]*. 2020 Jun 10 [cited 2023 Mar 25];18 p. Available from: <https://www.accesocovid.com/blogs/impacto-psicologico-en-estudiantes-universitarios-mexicanos-por-confinamiento-durante-la-pandemia-por-covid-19>

23. Stoian CE, Fărcașiu MA, Dragomir GM, Gherheș V. Transition from Online to Face-to-Face Education after COVID-19: The Benefits of Online Education from Students' Perspective. *Sustainability* (Switzerland). 2022;14(19).
24. Deselaers C, Dahmen A, Lippke S. Impact of the COVID-19 Pandemic on CSR Activities of Healthcare Providers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, Vol 20, Page 368. 2022 Dec 26;20(1):368.
25. Irrázaval M, Prieto F, Armijo J. Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta bioethica* [Internet]. 2016 Jun 1 [cited 2023 Mar 25];22(1):37–50. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2016000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
26. Apaza-Panca CM, Maquera-Luque PJ, Huanca-Frías JO, Supo-Quispe LA, Távora-Ramos AP, Dextre-Martínez WR, et al. Factores psicosociales en estudiantes universitarios de Loreto, Ancash, Moquegua y Puno durante el confinamiento por el Covid-19, Perú. *Cuestiones Políticas*. 2021 Mar 7;39(68):51–69.
27. Teque- Julcarima MS, Gálvez Díaz N del C, Salazar Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 25];14(2):43–8. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760&info=resumen&idioma=ENG>
28. Dávila Morán RC, Zuta Arriola N, Espinoza Camus FC, Chávez-Díaz JM. Educación remota y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del covid-19. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 2022 May 9 [cited 2023 Mar 25];14(3):775–83. Available from: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2926>
29. Özdiñç A, Değır MS, Atak M, Demir İ. Talking about the Vaccine after the Pandemic: A Cross-Sectional Study among Youth in Turkey and Ethical Issues. *Vaccines* 2023, Vol 11, Page 104. 2023 Jan 1;11(1):104.
30. Jennings KM. The Roy Adaptation Model: A Theoretical Framework for Nurses Providing Care to Individuals With Anorexia Nervosa. *ANS Adv Nurs Sci* [Internet]. 2017 [cited 2023 Mar 26];40(4):370–83. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28825933/>
31. Molano-Tobar NJ, Chalapud-Narváez LM, Astaíza-Aragón MC. Nivel de estrés durante la pandemia covid-19 en universitarios del suroccidente colombiano. *Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. 2022 Apr 5 [cited 2023 Mar 25];27(1):38–51. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772022000100038&lng=en&nrm=iso&tlng=es
32. García Chumacero SG, Medina Muñoz MR. Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería de VII Ciclo de la Universidad María Auxiliadora, Lima 2022 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Lima: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad María Auxiliadora; 2022. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-5307-5052>
33. Pandya A, Lodha P. Mental health consequences of COVID-19 pandemic among college students and coping approaches adapted by higher education institutions: A scoping review. *SSM - Mental*

Health. 2022 Dec 1;2:100122.

34. El impacto psicológico del retorno a clases presenciales en los adolescentes. El Comercio [Internet]. 2022 Jun 29 [cited 2023 Mar 25]; Available from: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/el-impacto-psicologico-del-retorno-a-clases-presenciales-en-los-adolescentes-regreso-a-clases-minedu-salud-mental-noticia/>

35. Campos S. Ventajas y desventajas de regresar a clases presenciales [Internet]. XEVT. 2021 [cited 2023 Mar 25]. Available from: <https://www.xevt.com/nacional/ventajas-y-desventajas-de-regresar-a-clases-presenciales/166214>

36. Dalpati N, Jena S, Jain S, Sarangi PP. Yoga and meditation, an essential tool to alleviate stress and enhance immunity to emerging infections: A perspective on the effect of COVID-19 pandemic on students. *Brain, Behavior, and Immunity - Health*. 2022;20(December 2021):100420.

37. Hornstein EA, Eisenberger NI. Exploring the effect of loneliness on fear: Implications for the effect of COVID-19-induced social disconnection on anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2022;153(December 2021):104101.

38. Hernández-García F, Góngora Gómez O, González-Velázquez VE, Pedraza-Rodríguez EM, Zamora-Fung R, Lazo Herrera LA. Perceived Stress by Students of the Medical Sciences in Cuba Toward the COVID-19 Pandemic: Results of an Online Survey. *Rev Colomb Psiquiatr [Internet]*. 2021 Jul [cited 2023 Mar 25];50(3):176–83. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34544583/>