

Programa Pukllasun Para Mitigar Niveles De Ansiedad Producida Por La Covid-19 En Educación Superior Universitaria

Carlos Rodríguez-Benites¹, Regulo Antezana-Iparraguirre², César Quispe-Ayala³, Raúl Quincho Apumayta⁴, Juan Cárdenas-Valverde⁵, Norman Lopez Velasquez⁶

RESUMEN

El objetivo del trabajo de investigación fue determinar la influencia del Programa Pukllasun para mitigar los niveles de ansiedad producida por la COVID-19 en educación universitaria. Los trastornos del estado de ánimo se han convertido en un problema de salud pública, asociado a la pandemia del Covid-19; afectando a la sociedad en general y de forma significativa a la población universitaria de la Universidad Nacional de Huancavelica. La participación de los estudiantes fue voluntaria a través de un cuestionario de pre-intervención, luego invitamos a participar en el programa de intervención, cuyos resultados se utilizaron para diseñar e implementar las actividades del Programa Pukllasun, las mismas contribuyeron positiva y significativamente mitigar los niveles de ansiedad producida por el Covid-19.

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

ABSTRACT

The objective of the research work was to determine the influence of the Pukllasun Program to mitigate the levels of anxiety produced by COVID-19 in university education. Mood disorders have become a public health problem, associated with the Covid-19 pandemic; affecting society in general and significantly the university population of the National University of Huancavelica. The participation of the students was voluntary through a pre-intervention questionnaire, then we invited them to participate in the intervention program, the results of which were used to design and implement the activities of the Pukllasun Program, which contributed positively and significantly to mitigate the levels of anxiety produced by Covid-19.

Keywords: Public health, program, levels and 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 momento particular. 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. Actualmente con la presencia invisible 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.

¹Universidad César Vallejo, Perú

²Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

³Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

⁴Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

Ante este panorama nacional e internacional, nos preguntamos ¿Cómo está la salud de los en Educación Superior Universitaria? ¿Cómo está afectando la ansiedad en la formación profesional de los mencionados estudiantes? ¿Interesa que estén contagiados (necesariamente) para tener ansiedad? ¿Qué dicen los integrantes de su familia? ¿Se estarán tomando las medidas necesarias de salubridad respecto a la ansiedad?

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 y ante esta problemática los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica, en especial, de la Facultad de Ciencias de la Salud

Una de las estrategias que nos permitirá mitigar la pandemia COVID-19 es la implementación del 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

Algunos estudios relevantes, según Quispe, et al (2023), tiene como objetivo analizar los factores predisponentes de la ansiedad en 102 profesionales del personal de enfermería durante la pandemia de COVID-19, Huancayo. Los datos se recopilieron mediante la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Los resultados, demuestran que la mayoría de los participantes no manifestó ansiedad patológica (61,8%); siendo que, los que residen en zonas rurales o urbano marginales tuvieron 2,74 veces más probabilidades de padecer de ansiedad que los que vivían en zona urbana ($p=0,021$), según regresión logístico bivariado; siendo confirmado mediante regresión lineal multivariada ($OR=3,89$; $p=0,005$).

Osorio, et al (2022) en su artículo, tiene como objetivo, describir las características sociodemográficas y determinar los factores asociados a manifestaciones psicológicas de depresión, ansiedad y estrés en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en los establecimientos de salud del Perú. 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). Los 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 vivir solo.

Pacori, et al. (2022), tiene como objetivo en su estudio buscar valorar el 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, se aplicó el cuestionario STAI para los niveles de ansiedad rasgo-estado de manera intencional. Entre los resultados, se encontraron, 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, que el 50% de los pacientes. tienen niveles altos de ansiedad por riesgo de contagio de COVID-19.

Chávez (2021), en su artículo, su objetivo fue evaluar el nivel de ansiedad en un entorno de pandemia del COVID-19 en estudiantes universitarios. Se aplicó la prueba de adecuación muestral KMO. Para determinar el grado de ansiedad se utilizó la adaptación española del “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo” STAI Los resultados indican, un valor alto de 0.954, de la correlación entre las variables, 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; los que presentaron una mayor desviación estándar fueron sentirse oprimido, aturdido y alterado.

⁵Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

⁶Universidad de La Costa, Colombia.

Chacón (2021), en su estudio, se enfoca en determinar si existe el trastorno de ansiedad, medido a través del inventario de Beck en el municipio de Zacapa. Los resultados, el 35.5% presentaron características clínicas de ansiedad moderada, 25.8% leve, 20.5% mínima y el 18.2% grave. Según la edad, la ansiedad moderada predomina entre 42 a 51 años con 48.7%; la ansiedad grave predomina entre 52 a 61 años con el 27%. En conclusión, prevalece el grado de ansiedad moderada, con un 35.5%; mientras en el grupo de edad más afectado es 42 a 51 años debido a que están expuestos a mayor carga de responsabilidades familiares, laborales y económicas.

Ozamiz, Dosil, Picasa, e Idoiaga (2020) en su artículo, sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión a la llegada del virus y con la sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento. Se ha medido, mediante la escala DASS (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés). Los resultados demuestran, un mayor nivel de sintomatología a partir del confinamiento, donde las personas tienen prohibido salir de sus casas, se pudiera aumentar con el transcurrir del confinamiento. Se concluye que, el bienestar psicológico es clave a la hora de afrontar el COVID-19 y prevenir enfermedades

Hernández (2020), en su artículo, tiene como objetivo, describir de forma general el impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Se evaluaron artículos de revisión, de investigación y páginas web publicados en idioma español, portugués e inglés. En conclusión, la COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables; siendo 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; dicha situación también puede afectar al personal de la salud.

González, Rosario y Cruz (2020), el propósito del estudio fue adaptar y validar el Coronavirus Anxiety Scale en una muestra de hispanos residentes en Puerto Rico, siendo el instrumento de cernimiento de salud mental para identificar síntomas de ansiedad asociados específicamente al COVID-19: Los análisis psicométricos confirmaron que la escala posee una estructura unidimensional y una sólida confiabilidad ($\Omega = .93$), demostrando que el instrumento puede distinguir entre personas que presentan síntomas de ansiedad y no presentan 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.

Vivanco, et al (2020) tiene como propósito determinar la relación entre ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. Se aplicó la versión en español de la Coronavirus Anxiety Scale (CAS) y el Mental Health Inventory-5 (MHI). Los resultados muestran que, una mayor ansiedad por COVID - 19, se relaciona con una disminución de la salud mental ($\rho = -.67$, $p < .01$). En conclusión, se confirma que, a mayor ansiedad por COVID - 19 menor salud mental en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Ramírez, et al (2020), el propósito es reflexionar en mostrar las posibles consecuencias en la salud mental de la población que puede tener como consecuencia del aislamiento social por la pandemia de COVID-19, señalan que, es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos que se representa un gran desafío para la salud mental. Existen múltiples alteraciones psicológicas asociadas, que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejo, como el insomnio, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático. Por lo tanto, es necesario que los servicios de salud mental desarrollen estrategias que les permitan reaccionar con habilidad y lograr apoyo al personal de salud y a la población afectada, con el fin de reducir el desarrollo de impactos psicológicos y síntomas psiquiátricos.

Prieto, et al (2020), tiene como objetivo, describir la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en adultos de Lima Metropolitana, durante el COVID-19. Los métodos, que usaron, es la Escala de Ansiedad de Lima [EAL-20] y de 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. Esto es congruente con estudios a nivel internacional, por lo que deberían considerarse al tomar decisiones ligadas a políticas públicas de salud.

Trunce, Villarroel, Arntz, Muñoz y Werner (2020) con el objetivo de determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud relacionándolos con el rendimiento académico. Los resultados, estos trastornos, el 29% presenta algún trastorno asociado a depresión, el 53,20% a ansiedad y el 47,80% a estrés. Se observó asociación estadísticamente significativa entre las variables ansiedad y rendimiento académico. Se puede concluir que existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes con la variable ansiedad, pero no así con los trastornos estrés y depresión.

Muente (2019) en su investigación, tuvo como objetivo, determinar si existía una correlación entre la ansiedad social y las dimensiones de crianza en adolescentes universitarios. Se usó el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO-30) y Mis Recuerdos de la Infancia (EMBU-C). Los resultados que se obtuvieron indican que las dimensiones de rechazo y sobreprotección de ambos padres se correlacionaron positivamente con varios de los factores de la ansiedad social. Se concluye que tanto la sobreprotección y el rechazo son factores predictores de la ansiedad social, y que la calidez emocional del padre puede influir negativamente en el desarrollo de esta fobia.

Armas, F. (2019) manifiesta que la ansiedad es la anticipación del fracaso, negatividad sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado. Es por ello que los jóvenes que sufren elevada ansiedad en las evaluaciones, a diferencia de sus compañeros menos ansiosos, poseen menor habilidad para el estudio.

En relación a ello, Jarne, Talam, Armayones, Horta y Requena (2006) define la ansiedad sería esta, un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto.

La ansiedad ante los exámenes (AE) 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 (Fernández, 1990).

La ansiedad debe afrontarse de forma natural, siendo que, son respuestas del cuerpo humano a estímulos externos e internos, mediante que los 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, caracterizados como psicológicos (Vasconcelos, Feitosa, Rodrigues y Barbosa , 2020).

En relación al Programa “Pukllasun”, se alinea mediante los juegos, según Bautista y Ticona, (2019), señala que, el juego es una actividad espontánea, libre y placentera, por la cual los niños y las niñas 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.

Por consiguiente, en la investigación se hizo acorde de las dimensiones de juegos, según Ccacñahuaray y Mancco (2013), tales como: los juegos de locomoción agrupan un

conjunto de movimientos alternantes, rítmicos, de las extremidades y del tronco que determinan un desplazamiento hacia delante; mientras los juegos de precisión, se tienen a los juegos de mano, de pie, de bola y de bate; juegos de lanzamiento, es toda secuencia de movimientos que implican arrojar un objeto con uno o con ambos brazos, con la condición que el objeto lanzado tenga una dirección; y los juegos de agilidad y equilibrio : comprenden los juegos estáticos cada jugador va tomar su decisión sin conocer la decisión de otro, mientras los juegos dinámicos hay un orden estricto en la actuación, se hace uso del pensamiento estratégico, es decir se preguntan.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de investigación es aplicativo y explicativo, porque observamos el efecto que suscita en dicha transformación de la determinada variable, manipulando e incluyendo los estudios experimentales, mediante las teorías, leyes o afirmaciones completamente nuevas (Hernández, Fernández y Baptista, 2016). Por ello, al momento de aplicar el Programa Pukllasun se explica científicamente de sus efectos en los niveles de ansiedad y cómo con juegos prácticos y simples mitiga la ansiedad generada por la Covid-19.

El diseño de investigación aplicado fue el pre experimental, 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), constituyó un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad. La decisión estadística fue a través del Test de Wilcoxon. Su población fue de 183 alumnos en pre-test y 55 alumnos para pos-test.

RESULTADOS

TABLA 1 Determinar la influencia del Programa Pukllasun para mitigar los niveles de ansiedad leve producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria

| Estadísticos de prueba ^a | |
|-------------------------------------|---------------------|
| | POSTEST - 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 aceptó la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis, donde se demuestra que, mediante el Test de Wilcoxon, con un resultado -1,183 el Programa Pukllasun tiene influencia significativa para mitigar niveles de ansiedad producida por la COVID19 en 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 test

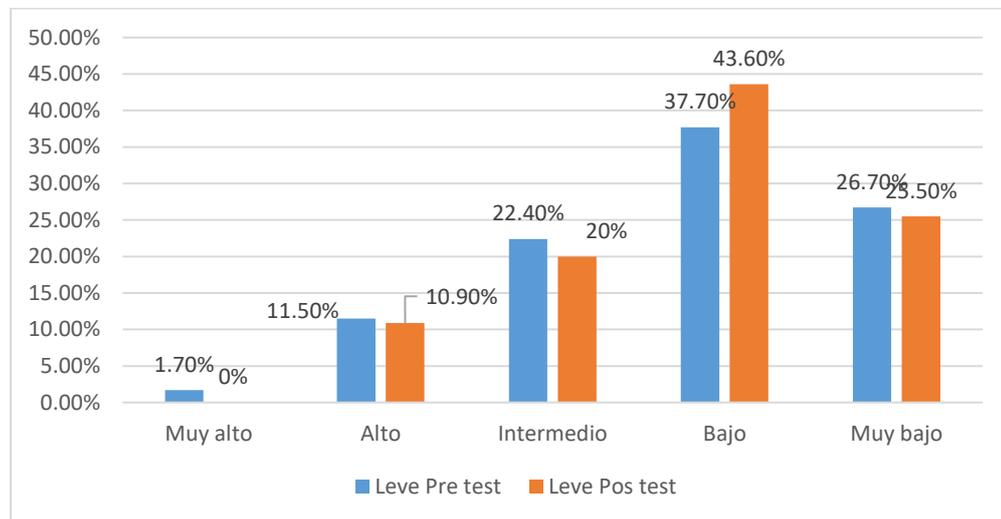
| Nivel | Alumnos | |
|------------|---------|-------|
| | N | % |
| Muy alto | 3 | 1.7% |
| Alto | 21 | 11,5% |
| Intermedio | 41 | 22,4% |
| Bajo | 69 | 37,7% |

| | | |
|----------|-----|--------|
| Muy bajo | 49 | 26,7% |
| Total | 183 | 100,0% |

Tabla 3 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad leve producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pos test

| Nivel | Alumnos | |
|------------|---------|--------|
| | N | % |
| Muy alto | 0 | 0% |
| Alto | 6 | 10,9% |
| Intermedio | 11 | 20,0% |
| Bajo | 24 | 43,6% |
| Muy bajo | 14 | 25,5% |
| Total | 55 | 100,0% |

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



Los resultados demuestran que, en la evaluación de pre test, donde el nivel relevante es el nivel bajo con un 69% en ansiedad leve, además con un 49% en un nivel bajo de ansiedad leve; mientras en la evaluación de pos test, se percibió un aumento en nivel alto con un 10,9% y también en el nivel intermedio con un 20%; demostrando así; la influencia del programa Pukllasun, en los estudiantes.

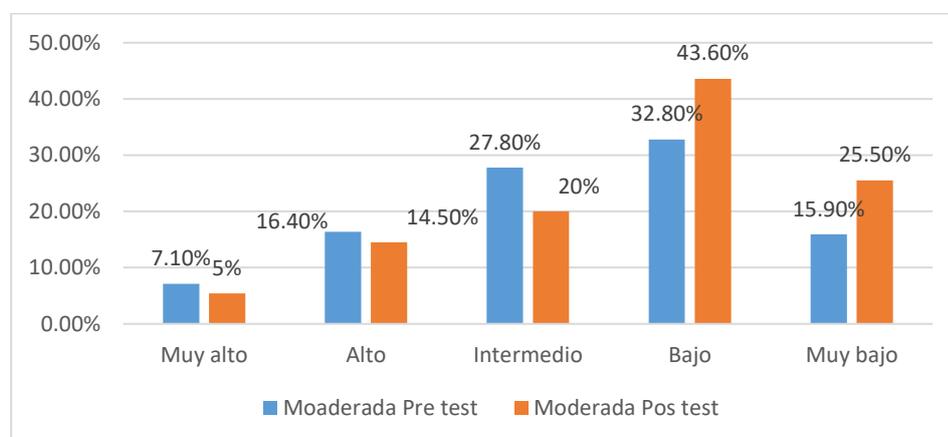
Tabla 4 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad moderada producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre test

| 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 | 100,0% |

Tabla 5 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad moderada producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pos 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 | 100,0% |

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



Los resultados demuestran que, en la evaluación de pre test, donde el nivel relevante es el nivel bajo con un 32,8% en ansiedad moderada, además con un 27,8% en un nivel intermedio de ansiedad moderada; mientras en la evaluación de pos test, se percibió un aumento en nivel bajo con un 43,6% y también en el nivel muy bajo con un 25,5%; demostrando así; que prevalece la influencia del programa Pukllasun, en los estudiantes.

Tabla 6 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad severa producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre test

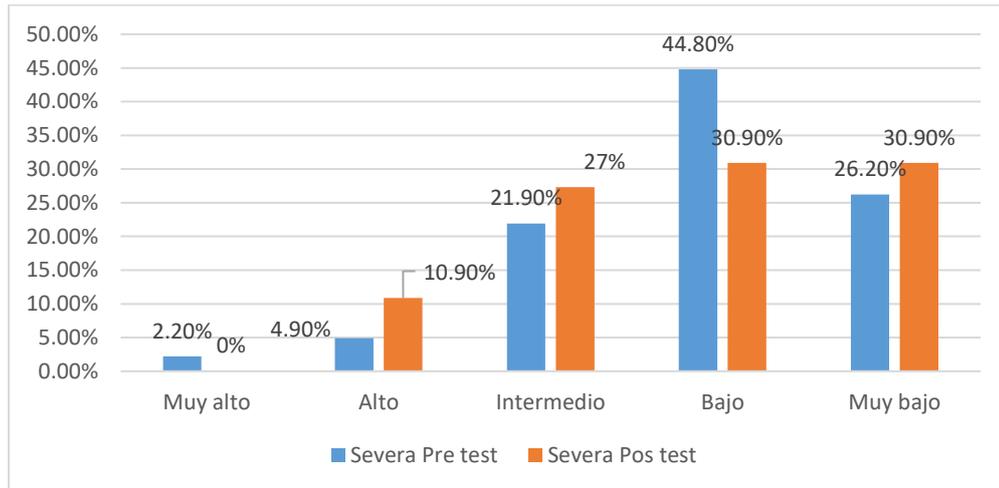
| Nivel | Alumnos | |
|------------|---------|--------|
| | N | % |
| Muy alto | 4 | 2,2% |
| Alto | 9 | 4,9% |
| Intermedio | 40 | 21,9% |
| Bajo | 82 | 44,8% |
| Muy bajo | 48 | 26,2% |
| Total | 183 | 100,0% |

Tabla 7 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad severa producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pos test

| Nivel | Alumnos |
|-------|---------|
|-------|---------|

| | N | % |
|------------|----|--------|
| Muy alto | 0 | 0% |
| Alto | 6 | 10,9% |
| Intermedio | 15 | 27,3% |
| Bajo | 17 | 30,9% |
| Muy bajo | 17 | 30,9% |
| Total | 55 | 100,0% |

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



Los resultados demuestran que, en la evaluación de pre test, donde el nivel relevante es el nivel bajo con un 44,8% en ansiedad severa, además con un 26,2% en un nivel bajo de ansiedad severa; mientras en la evaluación de pos test, se percibió un aumento en 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 los estudiantes.

Tabla 8 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad critica producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pre test

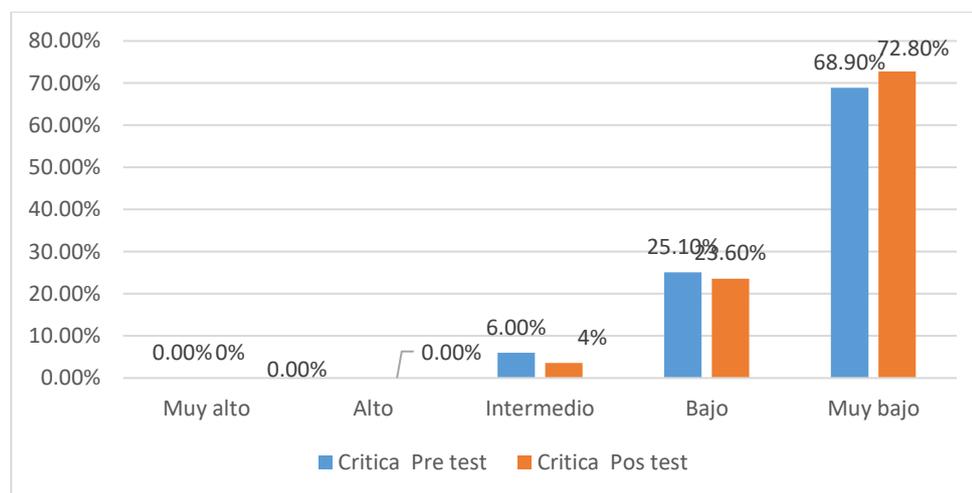
| Nivel | Alumnos | |
|------------|---------|--------|
| | N | % |
| Muy alto | 0 | 0% |
| Alto | 0 | 0% |
| Intermedio | 11 | 6,0% |
| Bajo | 46 | 25,1% |
| Muy bajo | 126 | 68,9% |
| Total | 183 | 100,0% |

Tabla 9 Nivel de la influencia del Programa Pukllasun para mitigar la ansiedad critica producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria –Pos test

| Nivel | Alumnos | |
|----------|---------|----|
| | N | % |
| Muy alto | 0 | 0% |

| | | |
|--------------|-----------|---------------|
| Alto | 0 | 0% |
| Intermedio | 2 | 3,6% |
| Bajo | 13 | 23,6% |
| Muy bajo | 40 | 72,8% |
| Total | 55 | 100,0% |

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



Los resultados demuestran que, en la evaluación de pre test, donde el nivel relevante es el nivel bajo con un 68,9% en ansiedad critica, además con un 25,1% en un nivel muy bajo de ansiedad critica; mientras en la evaluación de pos test, se percibió, prevalece en un nivel muy bajo con un 72,8% y también en el nivel bajo con un 23,6%; demostrando así; la influencia del programa Pukllasun, en los estudiantes.

DISCUSIÓN

En relación a los resultados, según el objetivo general, demostrado con la prueba Wilcoxon, se obtuvo como resultado el -1,183, rechazando la hipótesis nula, y aceptando la hipótesis alterna, pero, según Martel y Taipe (2019) en su estudio, se utilizó la prueba de rangos de signo de Wilcoxon con un valor de significancia de 0.002 para el procesamiento de los datos; siendo que, se expresa resultados positivos, mediante la influencia del Programa Pukllasun. Además, según Jarne, Talam, Armayones, Horta y Requena (2006) define la ansiedad sería esta, un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto.

Pero, por el contrario, según Armas, F. (2019) manifiesta que la ansiedad es la anticipación del fracaso, negatividad sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado. Es por ello que los jóvenes que sufren elevada ansiedad en las evaluaciones, a diferencia de sus compañeros menos ansiosos, poseen menor habilidad para el estudio.

Por otro lado, según Muenta (2019) en su investigación, tuvo como objetivo, determinar si existía una correlación entre la ansiedad social y las dimensiones de crianza en adolescentes universitarios. Los resultados que se obtuvieron indican que las dimensiones de rechazo y sobreprotección de ambos padres se correlacionaron positivamente con varios de los factores de la ansiedad social.

Hernández (2020), señala que, el COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población, sobre 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; dicha situación también puede afectar al personal de la salud.

CONCLUSIONES

En conclusión, se aceptó la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis, donde se demuestra que, mediante el Test de Wilcoxon, el Programa Pukllasun tiene influencia significativa para mitigar niveles de ansiedad producida por la COVID19 en Educación Superior Universitaria.

Esta investigación se realizó con el objetivo de mitigar la ansiedad mediante juegos Pukllasun debido al aislamiento domiciliario a consecuencia del coronavirus en la región de Huancavelica, en ese sentido, se realiza el pre test y pos test donde se evidencia cómo el programa mitiga la ansiedad de los estudiantes en tiempo de Covid-19.

La aplicación del Programa Pukllasun influye positiva y significativamente mitigar el nivel de ansiedad moderada a leve, y la tercera parte de ellos, mitigó superar de un nivel de ansiedad severa a moderada; y lo que queda, permaneció en el mismo nivel de ansiedad leve.

Finalmente, destacamos que esta investigación se realizó a través del financiamiento de Proyecto FOCAM de la Universidad Nacional de Huancavelica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Armas Elguera, 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 [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1754/FARMASELGUIERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bautista Chambi, Z. y Ticona Medina, K. (2019). Programa de juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños de tres años de la Institución Educativa Inicia Cuna Jardín UNAS del Distrito de Cercado – Arequipa 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10164>
- Cacñahuaray Chumpitaz, R. y Mancco Rivas, 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 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán Y Valle]
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/221/1043%20TESIS%202013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chacón, J. (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. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. Psicumex, 11(1), 1–26.
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Fernández, L. (1990). Cambios conductuales y su efecto sobre las puntuaciones en los exámenes. Revista Psicológica, 11, 1-18.

- González, J., Rosario, A. y Cruz, A. (2020). Escala de Ansiedad por Coronavirus: Un Nuevo Instrumento para Medir Síntomas de Ansiedad Asociados al COVID-19. *Interacciones*, 6(3) <https://dx.doi.org/10.24016/2020.v6n3.163>
- Hernández, A., González, J., Garza, R., Valdés, K. y Pérez, B. (2022). Anxiety, hopelessness, and coping with COVID-19 in users of psychological care. *Actualidades en Psicología*, 36 (132), 17-28. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v36i132.46945>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2016). *Metodología de la Investigación*. (6° Ed) McGraw-Hill.
- Jarne, A., Talarn, A., Armayones, M., Horta, E. & Raquena E. (2006). *Psicopatología*. Editorial OUC.
- Martel Lopez C. y Taipe Cornejo. Y. (2019). “Nivel de ansiedad antes y después de las sesiones de psicoprofilaxis en gestantes del hospital Domingo Olavegoya – Jauja, 2018”. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica] <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/05200895-7994-4314-a271-eaeeb74858bd/content>
- Muente Fernández, L. (2019) Dimensiones de crianza y ansiedad social en adolescentes de Lima metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola – Lima – Perú] <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f8e5b651-d4b0-47b4-b817-563d7b2a0247/content>
- Osorio, M., Malca, M., Condor, Y., Becerra, M. y Ruiz, 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 Prevención de Riesgos Laborales*, 25(3), 271-284. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2022.25.03.04>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M. y Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos Saúde Pública*. 36 (4), 1-10 <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPOzr/?format=pdf&lang=es>
- Pacori, J., Pacori, E. y Pacori., A. (2022). Nivel de ansiedad por riesgo de contagio de COVID-19 en pacientes que acuden a los hospitales de la región Andina, 2022. *Vive Revista de Salud*, 5(15), 688-697. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.180>
- Prieto, D., Aguirre, G., De Pierola, I., Luna, G., Merea, L., Lazarte, C., Uribe, K. y Zegarra, Á. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 26(2), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Quispe, S., Viter, C., Orna, L., Córdor, D., Valentín, D. y 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, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F. y Escobar, F. (2020). Consequences of The Covid-19 Pandemic in Mental Health Associated with Social Isolation. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>
- Trunco, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vasconcelos, C., Feitosa, I., Rodrigues, P. y Barbosa, A. (2020). El Nuevo Coronavirus y los Impactos Psicológicos De La Cuarentena. *Desafíos. Revista Interdisciplinaria de*

la Universidad Federal de Tocantins, 7 (3), 75–80.
<https://doi.org/10.20873/uftsuple2020-8816>

Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C. y Noé, 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>