

**Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco**

**Facultad de Derecho y Ciencias Sociales**

**Escuela Profesional de Psicología**



**Estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de  
Psicología UNSAAC 2021**

**Tesis presentada por:**

Br. Jair Aimituma Checco

**Para optar al título profesional de:**

Licenciado en Psicología

**Asesor:**

Dr. Edgar Yarahuaman Luna

**Cusco - 2022**

“... ¿en qué momento se había jodido el Perú? [...]. Las manos en los bolsillos, cabizbajo, va escoltado por transeúntes que avanzan, también, hacia la plaza San Martín. Él era como el Perú, Zavalita, se había jodido en algún momento. Piensa: ¿en cuál?” ...

Mario Vargas Llosa – Conversación en la catedral

“...contra el terror y su arma incansable, a pesar de sus desgarros interiores, todos los hombres que, no pudiendo ser santos y rechazando el admitir las plagas [pandemias], se esfuerzan sin embargo en ser médicos”. Aumenta el autor –médicos del alma–.

Albert Camus – La peste

“Al saber hay que aunar el sentir, el compartir y el servir. Si de lo que se trata es de saber más para servir mejor”.

Hans Kolvenbach

### **Dedicatoria**

*A mi madre, Rosbita Lelis, por ser el amor encarnado y ser motivo y aliento de mis esfuerzos; a mi padre, Luciano, bastión de valores y de esfuerzo perenne. Para mis hermanas Jisset y Vanessa, y a mi hermano Saúl, para seguir el camino del conocimiento con valores y amor hacia el prójimo.*

*Para mi hermano Ronald hasta el cielo.*

*Para Judith, por permitirme conocerte y descubrir que eres ingenio, belleza y ser espiritual.*

### **Agradecimientos sinceros**

*Al Dr. Edgar Yarahuamán Luna por su asesoría y tiempo para este trabajo de investigación; asimismo, por demostrar la pasión de seguir y conocer las corrientes psicológicas como el psicoanálisis.*

*Al Dr. Gustavo Valdivia Rivera, por los comentarios, sugerencias y buen deseo para este trabajo.*

*A la Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota, por sus enseñanzas para la vida académica y cotidiana.*

*A los Docentes de psicología UNSAAC, por enseñar y formar no solo profesionales, sino seres humanos con vocación de servicio.*

*A mis apreciadísimos amigos, gracias.*

*A los estudiantes que participaron en este estudio, brindando su tiempo y colaboración desinteresada, por sus ansias de apoyo.*

## Resumen

El presente estudio busca determinar la relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC 2021, la investigación pertenece al enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel correlacional con diseño no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología matriculados en el semestre académico 2020-II; para la recopilación de información se utilizó el Cuestionario de estrés percibido (CEP) con una confiabilidad por alfa de Cronbach de .93 y una validez por juicio de expertos con una puntuación DPP de 2.79, y el Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD) con una confiabilidad de .94 y una validez por juicio de expertos con una puntuación DPP de 1.84. Los principales hallazgos muestran evidencia estadística positiva significativa entre ambas variables  $p = 0.001$  y  $Rho = -,449$ ; asimismo, se halló correlación entre las dimensiones de estrés con la espiritualidad y viceversa. Con ello se llegó a la conclusión de que existe relación inversa significativa entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC 2021, con este resultado se acepta la hipótesis general alterna de investigación y se rechaza la hipótesis general nula.

**Palabras clave:** Estrés, espiritualidad, pandemia.

### Abstract

The present study seeks to establish the relationship between stress and spirituality during the pandemic in students of the Professional School of Psychology UNSAAC 2021, the research belongs to the quantitative approach, basic type, correlational level with non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 186 students from the Professional School of Psychology enrolled in the 2020-II academic semester; for the collection of information, the Perceived Stress Questionnaire (CEP) was used with a reliability by Cronbach's alpha of .93 and a validity by expert judgment with a DPP score of 2.79, and the Parsian and Dunning Spirituality Questionnaire (CEPD) with a reliability of .94 and validity by expert judgment with a DPP score of 1.84. The main findings show significant positive statistical evidence between both variables  $p = 0.001$  and  $Rho = - .449$ , also a correlation was found between the dimensions of stress with spirituality. With this, it was concluded that there is a significant inverse relationship between stress and spirituality during the pandemic in students of the Professional School of Psychology UNSAAC 2021, with this result the alternative general research hypothesis is accepted and the null general hypothesis is rejected.

**Keywords:** Stress, spirituality, pandemic

## Contenido

Dedicatoria *III*

Agradecimientos sinceros *IV*

Resumen *IV*

Abstract *VI*

Contenido *VII*

Lista de tablas *X*

Lista de figuras *XII*

Lista de apéndices *XIII*

Presentación *XIV*

Introducción *XV*

### **Capítulo I. Problema de investigación** *I*

1.1. Planteamiento de problema *I*

1.2. Definición del problema *7*

1.2.1. Problema general *7*

1.2.2. Problemas específicos *7*

1.3. Objetivos de la investigación *8*

1.3.1. Objetivo general *8*

1.3.2. Objetivos específicos *8*

1.4. Justificación de la investigación *8*

1.4.1. Valor social *9*

1.4.2. Valor teórico *10*

1.4.3. Valor metodológico *10*

1.4.4. Valor aplicativo *10*

1.4.5. Novedad y originalidad *11*

- 1.5. Viabilidad 11
- 1.6. Limitaciones de la investigación 11
- 1.7. Aspectos éticos 12

## **Capítulo II. Marco teórico 13**

- 2.1. Antecedentes 13
    - 2.1.1. Antecedentes Internacionales 13
    - 2.1.2. Antecedentes nacionales 18
  - 2.2. Bases Teóricas Científicas 21
    - 2.2.1. Estrés 21
      - 2.2.1.1. Definición 22
      - 2.2.1.1. Fases del estrés 22
      - 2.2.1.3. Síntomas del estrés 24
      - 2.2.1.4. Tipos de estrés 25
      - 2.2.1.5. Consecuencias del estrés 26
    - 2.2.2.6. Modelos teóricos de estrés 30
    - 2.2.2. Espiritualidad 34
      - 2.2.2.1. Definición de espiritualidad 35
      - 2.2.2.2. Diferencia entre espiritualidad y religiosidad 37
      - 2.2.2.3. Características de la espiritualidad 40
      - 2.2.2.4. Modelos teóricos 41
  - 2.2.3. Pandemia por COVID-19 51
- 2.3. Definición de términos básicos 56
  - 2.3.1. Estrés 56
  - 2.3.2. Espiritualidad 56

## **Capítulo III. Hipótesis y variables 57**



3.1. Hipótesis 57

3.1.1. Hipótesis general 57

3.1.2. Hipótesis específicas 57

3.2. Variables 58

**Capítulo IV. Metodología 59**

4.1. Enfoque, tipo y nivel de investigación 59

4.2. Diseño de investigación 60

4.3. Población y muestra 60

4.4. Instrumentos de recolección de datos 63

4.5. Técnica de procesamiento de datos 68

**Capítulo V. Resultados 71**

5.1. Descripción sociodemográfica de la investigación 71

5.2. Estadística descriptiva aplicada al estudio 76

5.3. Estadística inferencial aplicada al estudio 85

**Capítulo VI. Discusión de resultados 94**

**Conclusiones 105**

**Sugerencias 106**

**Referencias 107**

**Apéndices 116**

## Lista de tablas

- Tabla 1. Diferencia entre espiritualidad y religión 39
- Tabla 2. Caracterización de la población 61
- Tabla 3. Comparación de la confiabilidad en el cuestionario de estrés percibido 65
- Tabla 4. Comparación de la confiabilidad en el cuestionario de espiritualidad 68
- Tabla 5. Matriz de consistencia 70
- Tabla 6. Distribución de la muestra por sexo 71
- Tabla 7. Distribución de la muestra por edades 72
- Tabla 8. Distribución de la muestra por semestre de estudio 73
- Tabla 9. Distribución por religión 74
- Tabla 10. Distribución de estudiantes por contagio y preocupación de contraer COVID 19 74
- Tabla 11. Niveles de estrés 76
- Tabla 12. Niveles de espiritualidad 77
- Tabla 13. Niveles de tensión, irritabilidad y fatiga 78
- Tabla 14. Niveles de aceptación social de conflictos 79
- Tabla 15. Niveles de energía y diversión 79
- Tabla 16. Niveles de sobrecarga 80
- Tabla 17. Niveles de satisfacción por autorrealización 81
- Tabla 18. Niveles de miedo y ansiedad 82
- Tabla 19. Niveles de concepto de identidad interior 82
- Tabla 20. Niveles de significado y sentido de vida 83
- Tabla 21. Niveles de necesidades espirituales y armonía social 84
- Tabla 22. Correlación entre estrés y espiritualidad 86

- Tabla 23. Tabla de contingencia entre estrés y espiritualidad 86
- Tabla 24. Correlación entre la dimensión tensión, irritabilidad y fatiga y espiritualidad 88
- Tabla 25. Correlación entre la dimensión aceptación social de conflictos y espiritualidad 88
- Tabla 26. Correlación entre la dimensión energía, diversión y espiritualidad 89
- Tabla 27. Correlación entre la dimensión sobrecarga y espiritualidad 90
- Tabla 28. Correlación entre la satisfacción por autorrealización y espiritualidad 90
- Tabla 29. Correlación entre miedo, ansiedad y espiritualidad 91
- Tabla 30. Correlación entre concepto de identidad interior y estrés 92
- Tabla 31. Correlación entre sentido de vida y estrés 92
- Tabla 32. Correlación entre necesidades espirituales, armonía social y estrés 93

## Lista de figuras

- Figura 1. Modelo basado en la respuesta del estrés 29
- Figura 2. Un modelo interactivo de estrés 33
- Figura 3. Modelo biopsicosocial espiritual de Sulmasy 43
- Figura 4. Distribución de la muestra por sexo 71
- Figura 5. Distribución muestral por edades 72
- Figura 6. Distribución muestral por semestre de estudio 73
- Figura 7. Religión de los participantes 74
- Figura 8. Presencia de contagio con COVID-19 en la muestra estudiada 75
- Figura 9. Preocupación o temor respecto a contraer la infección de COVID 19 76
- Figura 10. Niveles de estrés 77
- Figura 11. Niveles de espiritualidad 77
- Figura 12. Niveles de tensión, irritabilidad y fatiga 78
- Figura 13. Niveles de aceptación social de conflictos 79
- Figura 14. Niveles de energía y diversión 80
- Figura 15. Niveles de sobrecarga 80
- Figura 16. Niveles de satisfacción por autorrealización 81
- Figura 17. Niveles de miedo y ansiedad 82
- Figura 18. Niveles de concepto de identidad interior 83
- Figura 19. Niveles de concepto de identidad interior 84
- Figura 20. Niveles de necesidades espirituales y armonía social 84
- Figura 21. Diagrama de dispersión simple de estrés por espiritualidad 87

**Lista de apéndices**

- Apéndice 1. Cuestionario de estrés percibido (CEP) 116
- Apéndice 2. Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD) 118
- Apéndice 3. Cuestionario Sociodemográfico 120
- Apéndice 4. Confiabilidad de instrumentos de medición 121
- Apéndice 5. Validez de los instrumentos por juicio de expertos 124
- Apéndice 6. Prueba de normalidad (CEP Y CEPD) 125
- Apéndice 7. Modelo de calificación por juicio de expertos CEP y CEPD 126
- Apéndice 8. Consentimiento Informado 127
- Apéndice 9. Base de datos de instrumentos de aplicación virtual 128
- Apéndice 10. Documento de permiso para aplicación de instrumentos 129
- Apéndice 11. Respuestas de docentes y encargados frente a la petición de aplicación 130
- Apéndice 12. Operacionalización de variables 132
- Apéndice 13. Propuesta de programa de estrés y espiritualidad en estudiantes de psicología  
UNSAAC 135

## **Presentación**

Señora Decana de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Señora Directora de la Escuela Profesional de Psicología.

Señores miembros del honorable jurado, conforme al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se pone a vuestra consideración la tesis de investigación intitulada: “Estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021” para optar al título profesional de Licenciado en Psicología.

Atentamente

El autor

## Introducción

En la actualidad se demanda la comprensión de las consecuencias psicológicas de la pandemia en todas las poblaciones, se menciona que entre estas se encuentra el estrés producto de la emergencia sanitaria, por los elevados niveles de incertidumbre y tensión frente a este nuevo virus en todo el mundo; asimismo, el desconocimiento de la cualidad espiritual presente en todos los sujetos, el cual aporta al mejor existir cotidiano, social y también en situaciones de sufrimiento. Y es en los futuros profesionales de psicología que se requiere una comprensión óptima y desarrollo de cualidades como la espiritualidad para conocer, orientar, servir, y ayudar a guiar a los otros en los devenires de la existencia.

Es por ello, el trabajo de investigación tiene como población a los estudiantes de psicología UNSAAC, el cual respondió a la pregunta ¿Existe relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021?, frente a esta problemática es necesario evaluar a los estudiantes en cuanto a las variables de estrés percibido y la espiritualidad durante la emergencia sanitaria actual.

Este trabajo tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en la población mencionada.

Para lo cual, este trabajo está organizado en cinco capítulos organizados de la forma siguiente:

En el primer capítulo se identifica y describe el problema, objetivos, justificación y limitaciones de la investigación.

En el segundo capítulo se detalla respecto a los antecedentes y marco teórico, exponiéndose el marco conceptual de las variables estrés y espiritualidad.

En el tercer capítulo se mencionan las hipótesis, que son las que se prueban y permiten llegar a conclusiones.

En el cuarto capítulo se mencionan el proceso metodológico, determinación de la población y muestra de estudio, y los instrumentos del trabajo de investigación.

En el quinto capítulo se indican los resultados logrados, el análisis de las correlaciones entre las variables, considerándose el análisis sociodemográfico, descriptivo e inferencial; seguidamente se presentan el análisis y discusión de resultados.

Finalmente, se mencionan las conclusiones, sugerencias, referencias y los apéndices de la presente investigación.



## **Capítulo I**

### **Problema de investigación**

#### **1.1. Planteamiento de problema**

Como parte de la problemática actual de vida, la infección por COVID-19 es una pandemia que afecta a la población en general, configurándose desde su aparición hasta la fecha riesgos de propagación y daños en la salud psicológica y física; es por ello, con el objetivo de aminorar los efectos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los gobiernos nacionales, han recomendado y establecido el aislamiento, confinamiento y distanciamiento social para los habitantes, cuyo objetivo en primera instancia era proteger la salud de la población, como efecto secundario de la práctica de estas medidas se generó efectos en la salud psicológica de la ciudadanía, tanto a nivel personal como colectivo.

Dados los efectos secundarios de la práctica de medidas en toda la población durante meses, los cuales han causado una situación sin precedentes con circunstancias no previstas y con variados estímulos generadores de tensión, como cambiar de rutina, el aburrimiento, dificultad para concentrarse, irritabilidad, ira, intranquilidad, ansiedad, tristeza, llanto, pérdida de contacto físico con familiares y amigos, entre otros; estos indicadores emocionales encierra

como consecuencia de los anteriores al estrés, a manera de agotamiento durante esta emergencia sanitaria, lo que supone riesgos a corto y largo plazo.

De lado de la espiritualidad, actualmente es una dimensión poco examinada y considerada desde la perspectiva psicológica (Seligman, 2003), pese a su importancia como uno de los procesos mentales más humanizantes para el hombre en la actualidad; ya que es una cualidad que vuelve al hombre sensible y humano ante diversas circunstancias. Y está presente en diferentes situaciones de la vida, en las de sosiego y tensión, permitiéndole a la persona mediar situaciones de preocupación y tensión, encontrando sentido y permitiendo al sujeto tener una actitud frente al sufrimiento, ayudando al encuentro de la persona consigo misma. También asiste a la persona para la realización o práctica de acciones, que surge del descubrimiento genuino del sujeto, como el estudio y futuro desempeño profesional del psicólogo en la comprensión y amor hacia las personas, el permitirse conocer la esencia de otro ser humano y acompañarlo.

Pues como se ha mencionado, no se ha reparado el valor de la espiritualidad, descuidando su importancia en la sociedad actual, pues promueve en la persona un cambio con interés de trascendencia y mejora de la propia individualidad, y posteriormente para la sociedad siempre en consideración de los otros. Ya que niveles escasos de espiritualidad podrían significar una baja conexión consigo mismo, un bajo sentido de vida y poca motivación de ayuda; en su lado opuesto, refleja un sentido de vida claro, con elevado sentimiento de amor por las personas y ambiente, así como mayor comprensión de situaciones estresantes, críticas y sufrimiento en la cotidianidad del existir.

Ambas variables se han manifestado en el tiempo histórico, y se han añadido los propios del contexto pandémico. En primer lugar, se continúa experimentando hasta la fecha el temor al contagio y a experimentar los malestares asociados, el riesgo de complicaciones en

la salud, las secuelas de la enfermedad y mortalidad en la población, la ampliación continua del estado de emergencia, la adaptación a la nueva modalidad de enseñanza, las exigencias propias del contexto universitario y vivenciar una etapa de expansión de capacidades; todo ello ha provocado posibles alteraciones del comportamiento y emocionales que han generado elevados niveles de estrés. Seguidamente, la posible ausencia de espiritualidad en la sociedad actual, existiendo mayor intención de mediar las metas externas, sin consideración del prójimo, como consecuencia de un entorno que refuerza comportamientos de competencia e insolidaridad, y que se han revelado en el contexto de pandemia, manifestándose conductas de egoísmo, de buscar beneficios en base al sufrimiento ajeno, la deshonestidad, y mentira.

Pero también se vivieron momentos de compasión, reciprocidad y amor al prójimo, desde los profesionales de la salud hasta los “ángeles” de la pandemia, y son las situaciones de crisis que sacan a la luz lo mejor y peor de la libertad del hombre, también nos revela la precariedad y vulnerabilidad de nuestra existencia. Por lo que se resalta la espiritualidad como cualidad humana en salvamento del vacío de la existencia, como la falta de interés, aburrimiento, indiferencia y falta de iniciativa, indicadores que en jóvenes particularmente se han visto con mayor frecuencia. Es por lo mismo que en la actualidad hay dificultad para hacer contacto con la vida interior, por el temor a enfrentarse y descubrirse, también por el esfuerzo que requiere.

Asimismo, en la realidad peruana, el comportamiento descrito por Alarcón (2017) desde sus orígenes en la colonia, estuvo caracterizado por la búsqueda de superioridad, donde al antiguo hombre hispano le interesó más su fama y su nombre que el vivir, sumando conductas de individualismo y egocentrismo, no interesándole el bienestar colectivo; posteriormente aprendido por el hombre criollo, el mestizo, y lo que hoy es el hombre peruano. Y es que, en el inicio del existir, el nacer, el hombre posee su esencia original, y en el

tránsito del desarrollo del individuo, poco a poco podría dejar su esencia, alejándose y olvidándose de su carácter humano. En esta misma línea, Arboccó (2017) refiere que la familia y la sociedad peruana están en crisis, el estudiante de psicología “convive con ese hedor que la sociedad produce”, entre ellos la apatía, corrupción, vacío, superficialidad, hedonismo desenfrenado, consumismo, narcisismo y cinismo, adentrándose en la formación profesional aún sin descubrirse, sin saber qué quieren y a dónde van; talvez, por ello algunos estudiantes dan pausas sabáticas antes de la consagración como profesionales en psicología. Es por eso que, Llontop (2016) menciona que el ser humano puede ser siempre mejor, pero debe buscar su legitimidad en el mundo actual, con voluntad libre, realizándose conscientemente conforme a su propia decisión, decidiendo lo que van a ser, pero en relación a los otros.

Por lo descrito, se esperan ciertas cualidades que deben estar presentes en los estudiantes de psicología, futuros profesionales, entre esas cualidades se resaltan el interés por el prójimo, solidaridad, amor, buen humor, manejo adecuado del estrés, entre otros (Arboccó, 2017). Cualidades con tinte humanista que se necesitan mencionar más aún en estos tiempos. Pero el desarrollo de estas cualidades también se debe acompañar desde la formación académica, para que el estudiante note su conducta y ponga manos a la obra en su mejora, pues tener buen rendimiento no basta, se necesita algo más.

En la población de estudio se asienta que, durante esta formación profesional en psicología (UNSAAC), el estudiante convive con diversos estresores, desde aspectos económicos, personales y académicos, actualmente se suma las consecuencias de la pandemia. Así también, hay situaciones que pueden alejarlo de su cualidad espiritual, el contacto con su identidad y su sentido de vida, entre ellos, un sistema social competitivo que premia la utilidad y logros; además de que, durante esta formación existen momentos de individualismo

mostrándose conductas de viveza y egoísmo, y en su contraparte a veces es considerado como “inocente o falta de viveza”; asimismo, algunos estudiantes no poseen metas surgidas por interés propio, lo cual conlleva a representar que algunos estudiantes dudan de continuar con el estudio de la profesión, algunos dejan cursos, y otros descubren su sentido recién en las prácticas pre profesionales. Se añade a lo mencionado, el escaso abordaje que se brinda a la psicología de la espiritualidad y religiosidad dentro de la malla curricular.

Comúnmente son las situaciones críticas las que confrontan al estudiante y las personas, ¿pero se requiere de estas situaciones?; además de ello, la pandemia actual, sin lugar a dudas, ha afectado los hogares de los estudiantes en mención, vivenciando el contagio y mortalidad de la enfermedad, la falta de economía, el cansancio emocional y académico que afectan al estudiante manifestándose el estrés y la posible disminución espiritual.

Seguidamente, se acentúa el problema en la población de estudio basado en las siguientes razones; testimonios de los estudiantes cómo, “me siento cansado por esta pandemia”, “quisiera volver y encontrarme con mis amigos”, “quisiera volver a la normalidad”, “extraño estar en tus aulas, comer y dormir mientras me llenaba de saber”, entre otras frases; también mediante la verificación de una encuesta a estudiantes durante el semestre 2020-I, hallándose niveles moderados y altos de estrés durante esta emergencia sanitaria; asimismo, se halló en los estudiantes indicadores de estrés como cansancio, preocupación y temor en relación al contagio. En tanto a la variable espiritualidad, algunos encuestados revelaron poco conocimiento e importancia, asociándolo con prácticas “hippies, como práctica religiosa y como forma de yoga ligada a la meditación”; además refirieron sentirse muy aburridos y con poca iniciativa para realizar actividades durante la emergencia sanitaria, conjuntamente se observó la presencia de niveles bajos de espiritualidad, mientras que algunos estudiantes presentaron niveles moderados y altos del mismo.

Es importante mencionar que esta problemática durante la emergencia sanitaria, también está caracterizada por la diversidad de características de los estudiantes de psicología UNSAAC, el nivel de estrés puede ser percibido en relación a las demandas personales, familiares, académicas y sociales durante este nuevo periodo, en dónde se evalúa las situaciones a las que está expuesto como amenazantes, pudiendo lograr opacar lo espiritual del estudiante, distanciándose de sus propósitos y de su ser; o puede ser tenue y fructífero, permitiendo el descubrimiento de un sentido, mejorando la conexión con la vida interior y entorno, restando importancia a problemáticas insustanciales a manera de cable a tierra en medio de un automatismo cotidiano, promoviendo el encuentro consigo mismo, y con otro ser humano, otro ser espiritual.

Está claro que, los estudiantes poseen diversas creencias, diferentes prácticas; empero, poseen un mismo compromiso, la ayuda al prójimo. Por ello es importante encontrar correlación entre las variables, para visualizar la forma en cómo actúan las mismas en un contexto nunca antes vivido.

Es por ello que, la presente investigación busca determinar la relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), ubicándose el problema dentro de la psicología de la salud y social, y considera aspectos esenciales de la logoterapia y humanismo.

En base a la percepción del problema, se añade el determinar cómo se manifiestan ambas variables en esta población de futuros profesionales de la salud psicológica, ya que descansa en ellos la posibilidad de abordar diversas problemáticas, y serán los mejores aliados de la sociedad para enfrentar situaciones de emergencias y crisis. Para lograr lo mencionado, ambas variables pueden ser observadas en el contexto actual y se medirán mediante

instrumentos psicométricos validados, confiables y contextualizados en la población de estudio. Para la primera variable mediante el cuestionario de estrés percibido (CEP) adaptado al español para la población universitaria por Sanz et al. (2002); de igual forma, la segunda variable mediante el cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD), adaptado en la población peruana universitaria por Tacilla y Robles (2015), estos instrumentos permitirán obtener datos empíricos de la población de estudio.

De esta manera, se configura el problema de la pandemia como reciente, de casi más de dos años desde su manifestación temporal, por lo que se prevé que todavía estará presente cierto tiempo de duración; lo cual mediante la detección de indicadores de estrés y espiritualidad se logró configurar el problema dentro de la población de estudio, que en este sentido se plantea como problema a indagar.

Por lo anteriormente reseñado, existe una problemática actual aún por explorar desde la ciencia psicológica, lo cual nos lleva a plantear las siguientes interrogantes.

## **1.2. Definición del problema**

### ***1.2.1. Problema general***

¿Existe relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC 2021?

### ***1.2.2. Problemas específicos***

- ¿Cuáles son los niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021?
- ¿Existe relación entre los niveles de las dimensiones de estrés y niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021?

- ¿Existe relación entre los niveles de estrés y los niveles de las dimensiones de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Detallar los niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.
- Establecer la relación entre los niveles de las dimensiones de estrés y niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.
- Identificar la relación entre los niveles estrés y los niveles de las dimensiones de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

### **1.4. Justificación de la investigación**

Esta investigación busca estudiar el estrés y espiritualidad en estudiantes de psicología UNSAAC, porque responde a la necesidad de saber el estado emocional del estudiante en el contexto de pandemia; ya que es el profesional encargado de abordar, en un futuro próximo, el bienestar mental de la población considerando diversas dimensiones presentes en las personas, entre ellas la espiritualidad; por lo que se busca reflexionar esta variable en los estudiantes y también para los futuros solicitantes, como ayuda para superar momentos críticos de tensión,



como la muerte de un familiar, el diagnóstico de una enfermedad terminal, divorcio y catástrofes, también en el existir diario como el vacío existencial. Además, debido a que existe escasa investigación de la espiritualidad a pesar de la importancia señalada por estudiosos de la psicología, lo cual podría revelar escasa preparación, actualización y visión sobre esta área.

Al mismo tiempo, el presente trabajo busca investigar la relación entre ambas variables para tener un mejor entendimiento sobre la problemática planteada, así como la manifestación de las variables en la población de estudio buscando el bienestar general y renovando los aspectos humanos orientados al servicio, sirviendo a su vez como referencia para futuras pesquisas similares a la estudiada; conjuntamente, en base a los resultados obtenidos se propone un programa de manejo adecuado de estrés y el conocimiento de la espiritualidad desde la perspectiva de la logoterapia.

#### ***1.4.1. Valor social***

Esta investigación tiene relevancia social y sanitaria porque el estrés es un problema que está afectando inevitablemente a todos los miembros sociales producto de la emergencia sanitaria, tanto a nivel individual como familiar, y por consiguiente a la sociedad; considerándola como un riesgo a corto y largo plazo; además, permite entender de manera descriptiva los niveles estrés en una población universitaria de psicólogos en formación. Este problema adquiere relevancia por cuanto presenta un aporte humano para los futuros psicólogos, en la medida que se contemple la importancia del manejo adecuado del estrés y sus riesgos en la salud; de la misma forma, conocer la dimensión espiritual del hombre como proceso mental humanizador. Este trabajo se ciñe en participar en las líneas de investigación con orientación psicológica en correspondencia a la problemática actual; razón por la que se enmarca dentro del bienestar común y la salud pública; además, brindar en alguna medida, el

valor agregado de contextualización del saber. Asimismo, desde lo social político, los gobiernos deben reconsiderar a la salud mental y física como uno de los bienes más fundamentales, ya que sin ella no hay economía, sociedad ni estabilidad (De las Casas, 2020).

#### ***1.4.2. Valor teórico***

El valor teórico está referido al aporte mediante la comprobación de las hipótesis y objetivos de investigación, lo cual permite enriquecer la información existente; si bien se han realizado algunas investigaciones en el contexto mundial y latinoamericano por las líneas de investigación aperturadas a partir de la emergencia, durante el proceso de elaboración del presente trabajo se detecta que el conocimiento científico en torno a pandemias es poco estudiado y no contextualizado, además de no ser estructurado influye en que el conocimiento sea disperso, es por esta razón que es importante adentrarse en estas variables ya que requiere mayor revisión.

#### ***1.4.3. Valor metodológico***

De otro lado, a nivel metodológico, los conocimientos logrados se podrán generalizar en torno a poblaciones con similares características; así también, esta pesquisa aportará instrumentos contextualizados y validados durante la pandemia para la población cusqueña, a su vez los resultados obtenidos sirven de referencia para futuras indagaciones.

#### ***1.4.4. Valor aplicativo***

El estrés producto del confinamiento y distanciamiento social son parte de la problemática actual, ya que se han visualizado mayores malestares en la población universitaria; además, se exige al estudiante de psicología el desarrollo de características personales, profesionales que le permitan promover su desarrollo y equilibrio personal, pues el

psicólogo requiere como parte de su formación como garantía de un ejercicio laboral eficaz y efectiva considerando la espiritualidad.

#### ***1.4.5. Novedad y originalidad***

De otro lado, el problema de investigación se ciñe a la originalidad de estudio de ambas variables durante el contexto de pandemia, como a su vez también responde a la novedad, ya que es importante actualizar los conocimientos y adaptar los planteamientos a diferentes contextos cercanos al nuestro; asimismo, se resalta el poco estudio que se ha brindado a la psicología de la espiritualidad y religión en la formación profesional de psicología (Salgado, 2016). La presente pesquisa ofrece conocimientos teóricos empíricos, aportando al vacío del saber, ya que adiciona conocimientos nuevos a la data existente.

#### **1.5. Viabilidad**

Finalmente, la finalización del trabajo se logró debido a que se contó con los recursos humanos, materiales, y financieros logrando cumplir con los requerimientos para el desarrollo de la pesquisa en su integridad.

#### **1.6. Limitaciones de la investigación**

El acceso a la población de estudio para la posterior aplicación de instrumentos psicométricos representó una dificultad en esta coyuntura, hubo dificultad para la evaluación ya que no se realizó de forma presencial; sin embargo, esto se solucionó mediante la elaboración de formularios virtuales quienes en coordinación con el Asesor de Tesis, Docentes y Centro Federado de la Escuela Profesional de Psicología se buscó la manera más óptima de obtener datos objetivos, así como lograr la participación voluntaria e informada de los estudiantes.

De otro lado, la bibliografía que aborda problemáticas como pandemia, epidemias y crisis resultan no ser abundantes y precisas, por lo que se optó por ser meticulosos en la selección de información y antecedentes a revisar, con lo que se logró desarrollar el tema abordado científicamente.

### **1.7. Aspectos éticos**

Para la realización de esta investigación se solicitó un consentimiento informado de manera virtual a los participantes que colaboran con la investigación, a su vez se cumple con los procedimientos normados en las investigaciones cuantitativas transversales.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Bucio (2014) estudió al estrés y autoestima en jóvenes universitarios, el cual fue presentado en la Universidad Nacional Autónoma de México con el propósito de hallar la correlación entre estrés y autoestima en estudiantes de una universidad privada, la investigación fue de enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional; la muestra estuvo constituido por 280 alumnos de la carrera de psicología que se encuentra estudiando en la Universidad Don Vasco ubicado en la ciudad de Michoacán; los instrumentos que concurrieron son el cuestionario de estrés AMAS-C y la prueba de autoestima de Coopersmith, ambos instrumentos adaptados a la población de estudio. Los resultados indican la existencia de correlación negativa media entre ambas variables; asimismo se halló, una media de nivel estrés-ansiedad total de 55, lo que indica que la mayoría de la muestra estudiada presenta un nivel moderado de estrés, también indica que el 30% de evaluados presenta una preocupación social estrés durante la etapa universitaria; por su parte

la autoestima obtuvo una media de 51, en la subescala de autoestima general, el 11% de los sujetos se encuentran debajo del puntaje 40, estas puntuaciones indican un nivel entre moderado y baja autoestima.

Morales (2014) estudió la espiritualidad, bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, desarrollado en la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, el objetivo fue identificar la relación entre las variables mencionadas en estudiantes de primer año de dos universidades del país; fue de enfoque cuantitativo descriptivo, relacional; participaron 387 estudiantes de primer año de dos licenciaturas; el instrumento utilizado fue desarrollado por la investigadora el cual titula, espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, esta escala presentó una confiabilidad de 0.89. Los resultados indican la correlación positiva adecuada entre los niveles de espiritualidad, bienestar físico y el bienestar psicológico de los universitarios, estos hallazgos sugieren que la espiritualidad brinda a los universitarios de pregrado un significado y propósito de vida, desempeñando un papel importante en las actividades que efectúan, del mismo modo les facilita un adecuado manejo de estrés.

Patiño y Segovia (2014) estudiaron la espiritualidad y academia, recuperando la integralidad del ser humano; presentado en la Pontificia Universidad Javeriana, Colombia; el objetivo del trabajo fue realizar un análisis de cómo alguno de los estudiantes de la Facultad de Psicología de esta universidad están vivenciando y concibiendo la espiritualidad en sus espacios de formación, a la vez que pueda interiorizar en sí mismo el papel de la espiritualidad como unidad importante para el desarrollo personal y profesional. El trabajo fue de tipo cualitativo-exploratorio, en el que participaron 6 jóvenes que finalizan su formación en psicología; para la realización de la investigación fue diseñado y aplicado una entrevista semiestructurada no directiva. Mediante la pesquisa se logró identificar que la espiritualidad es

un tema presente en la cotidianidad del estudiante, considerado valioso y útil para generar un cambio positivo en el ser humano; así mismo, se indica el rol más presente que debería tener la espiritualidad en la formación profesional de psicología.

Alcántara (2018) desarrolló la investigación sobre el perfil de estrés y desregulación emocional en estudiantes de psicología de modalidad virtual, tesis demostrada en la Universidad Nacional Autónoma de México; cuyo objetivo fue hallar la correlación entre las escalas del perfil de estrés con el factor de estrategias de afrontamiento del instrumento de desregulación emocional, la investigación fue de enfoque cuantitativo, empleándose un diseño transversal correlacional; los participantes fueron 252 alumnos del primer semestre de psicología en la modalidad a distancia, 178 mujeres y 74 varones; los instrumentos que se emplearon fueron el perfil de estrés de Nowack y la escala de dificultades de desregulación emocional (DERS), previa adaptación y la verificación de confiabilidad y validez de instrumentos. Los hallazgos fueron; a mayor presencia de pensamientos negativos sobre la situación o su persona ante situaciones estresantes, mayor será la incapacidad para generar recursos de regulación emocional, además se obtuvo que un 20% de estudiantes universitarios poseen un nivel de estrés alto, un 59% presentan niveles de estrés moderado y un 21% presentan niveles bajos de estrés; asimismo, se halló mayor presencia de estrés en el sexo femenino, aunque esto puede deberse a la mayor presencia de mujeres en la muestra seleccionada; en cuanto a la desregulación emocional se halló que un 8% de la muestra presentó desregulación, en un contraste con el 92% de estudiantes que presentaron regulación emocional.

Wang et al. (2020), emprendieron el estudio de las respuestas psicológicas lindantes y factores asociadas durante la fase inicial de la epidemia por coronavirus (COVID-19) en la población en China, desarrollado a cargo del Instituto de Neurociencia Cognitiva, Facultad de

Educación, Universidad Normal de Huaibei, China; el Departamento de Psicología y Medicina, Sistema de Salud de la Universidad Nacional Kent Ridge, Singapur. Tuvo como objetivo encuestar a la población en China, para comprender el impacto psicológico de la epidemia, depresión, estrés y ansiedad en la etapa anterior a la pandemia por COVID-19; la investigación fue de enfoque cuantitativo y se realizó de manera virtual utilizando la técnica de muestreo de bola de nieve durante los dos primeros meses del año 2020; esta publicación incluyó 1210 encuestados de 194 localidades de China, con 67,3% de participación femenina. Los instrumentos utilizados fueron, la escala de impacto de evento (IES-R) para hallar el impacto psicológico de la COVID-19, y la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) para determinar el estado de salud mental y grado de afectación emocional. Los hallazgos obtenidos indican que el 53.8% de participantes consideró al impacto psicológico con un nivel de moderado y severo; el 8,1% informó niveles de estrés de moderado a severo, el 28.8% informó síntomas de ansiedad entre moderado y severo, y el 16.5% advirtió síntomas depresivos entre moderados y graves; la condición de estudiante, el sexo femenino, presentar afecciones físicas preexistentes como mialgia y mareos, y un inadecuado estado de salud se relacionaron con un mayor impacto psicológico y mayores cotas de estrés, ansiedad y depresión; asimismo, la prevalencia moderada o severa del impacto psicológico medido por el instrumento IES-R fue mayor que la prevalencia de estrés, depresión y ansiedad medido por el instrumento DASS-21; de otro lado, la población masculina calificó con mayor nivel de estrés en comparación de la población femenina.

Balluerka et al. (2020), investigaron las consecuencias psicológicas de la pandemia y el confinamiento en la población española, el cual fue un esfuerzo en conjunto de diversas instituciones universitarias de España. El objetivo del estudio fue aportar información sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento durante el estado de emergencia, e indicar



las áreas de provecho para ser trabajadas y estudiadas; por su parte, el objetivo del estudio a través de encuesta fue examinar los efectos psicológicos del COVID 19 y confinamiento. Esta pesquisa utilizó el enfoque mixto, cuantitativo y cualitativo; los participantes en el estudio cualitativo fueron 40 ciudadanos, y en el estudio cuantitativo un total de 6789 encuestados, 51% de mujeres y 49% de hombres, para lo cual se diseñó un cuestionario virtual de 75 ítems agrupados en 7 apartados, con una duración aproximada de 15 minutos para ser resuelto, entre los apartados a destacar se encuentran la percepción de cambios personales durante la pandemia, con 26 ítems, en los que se menciona al estrés, temor, preocupación, ansiedad, soledad y otros. Entre las consecuencias psicológicas que se hallaron producto de la afectación del COVID-19 se subrayan que, el 64.1% presentan el miedo y temor al contagio de una persona cercana y un 60.7% señala el miedo al fallecimiento de alguna persona allegada; tan solo el 3% de la muestra había requerido atención psicológica durante el confinamiento, del cual el 75.7% de participantes han necesitado atención psicológica por sintomatología de estrés y ansiedad; el 45.7% informó un malestar psicológico general; el 77.5% informó que había incrementado su nivel de incertidumbre y el 39.7% manifestó un incremento alto; el 26% de hombres y el 48% de mujeres indicaron experimentar emociones depresivas; el 25% de mujeres frente al 16% de hombres habían incrementado el consumo de cigarro, y el 20.8% de encuestados aumentó el consumo de alcohol; el malestar psicológico alto fue el doble en mujeres con un 12% que en hombres con un 6.8%; entre los participantes jóvenes se detectó mayor reiteración de dificultades de concentración con un 53% entre las edades de 19-34 años, a comparación del 41% entre los participantes de 35 y 60 años; también se detectó que a menor edad mayor empeoramiento del malestar psicológico, con 53% entre los 18-34 años, frente al 44% entre los 35 y 60 años.

### ***2.1.2. Antecedentes nacionales***

Tacilla y Robles (2015) estudiaron la felicidad y espiritualidad en participantes de una iglesia cristiana de Lima Este, la cual fue presentada en la Universidad Peruana Unión, Lima. Teniendo como objetivo demostrar la asociación entre felicidad y espiritualidad en un contexto cristiano, la investigación fue de enfoque cuantitativo, teniendo como diseño no experimental y de corte transversal. Se realizó en una muestra de 125 integrantes de una iglesia cristiana de Lima Este. Las herramientas aplicadas fueron la Escala de Felicidad de Lima y el Cuestionario de Espiritualidad, validado y aplicado en otros estudios y sometido a confiabilidad mediante alfa de Cronbach. Los hallazgos obtenidos dieron cuenta de la asociación entre la espiritualidad y felicidad, mencionando que la espiritualidad favorece directamente a que los individuos logren percibir situaciones agradables que aumentan su estado de felicidad; asimismo, se halló que la dimensión sentido positivo de vida se asocia con la espiritualidad, por lo que se intuye que el ser humano al sentir sentimientos favorables hacia sí mismo y la vida denotará un incremento significativo de espiritualidad y paz consigo mismo; de igual forma con las dimensiones satisfacción con la vida, realización personal y la alegría de vivir se correlacionan significativamente con la espiritualidad; estas dimensiones influyen en la vida espiritual, por la tranquilidad que ellos poseen y quieren seguir vivenciando; también se encontró un mayor nivel de espiritualidad los participantes varones.

Miguel y Vílchez (2018) estudiaron la inteligencia emocional y espiritualidad en estudiantes universitarios ayacuchanos, la cual fue sustentada en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, teniendo como objetivo hallar la correlación entre las variables en estudiantes en dos universidades privadas ayacuchanas; la investigación fue de enfoque cuantitativo, con diseño transaccional de tipo correlacional. Se desarrolló en una muestra de

195 estudiantes, de los cuales el 41% son varones y el 59% son mujeres; los instrumentos usados fueron la escala de inteligencia emocional y el cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning, ambos adaptados a la población peruana. Los resultados obtenidos fueron la correlación entre inteligencia emocional y espiritualidad, como también una correlación a nivel de todas sus dimensiones; asimismo se reafirmó que la espiritualidad promueve el desarrollo de habilidades propias de la inteligencia emocional, como la habilidad interpersonal, la empatía y el dominio emocional.

Escudero (2018) estudió la espiritualidad y religiosidad y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana, la cual fue sustentada en la Universidad Mayor de San Marcos. El cual tuvo como objetivo hallar la correlación entre el bienestar psicológico con la espiritualidad y religiosidad; la pesquisa fue de enfoque cuantitativo, de clasificación sustantiva, utilizando el método hipotético deductivo y de diseño de tipo no experimental transaccional correlacional. Se realizó en una muestra de 504 estudiantes de psicología en dos universidades estatales de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Age Universal I – E 12, la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS y el cuestionario de Parsian y Dunning, previa adaptación a la población peruana. Los hallazgos obtenidos son que existe relación positiva moderada entre el bienestar psicológico y espiritualidad, en donde se menciona que los estudiantes que presentan mayor presencia de espiritualidad presentan mayor nivel de bienestar psicológico; asimismo, se puede afirmar que existe correlación positiva baja entre la religiosidad y espiritualidad; de esta forma, los estudiantes que tienen mayor presencia de espiritualidad a su vez tienen mayor nivel de religiosidad; seguidamente se observó que ambas variables pueden predecir el bienestar psicológico.

López (2019) estudió las estrategias de autocuidado y estrés percibido en practicantes de psicología clínica y de la salud, el cuál fue presentado en la Pontificia Universidad Católica de Perú, teniendo como objetivo identificar la relación entre las estrategias de autocuidado y los niveles de estrés percibidos en practicantes de psicología; fue de enfoque cuantitativo, no experimental. La muestra seleccionada estuvo conformada por 107 practicantes pre-profesionales de psicología, con edades entre los 21 y 35 años, provenientes de 3 universidades de Lima. Los instrumentos utilizados fueron la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos (EAP), y la escala de estrés percibido (PSS); los instrumentos presentaron buena confiabilidad y validez para la medición psicométrica. Los hallazgos indicaron mayor presencia de estrés percibido en estudiantes de universidades privadas a comparación de estudiantes de universidades estatales; asimismo se halló que hubo mayor presencia de estrés en estudiantes que se mudaron lejos de su familia que aquellos que no se mudaron, finalmente concluyeron que existe relación inversa mediana entre el autocuidado y el estrés percibido.

Tovar (2019) desarrolló el estudio de la religiosidad, espiritualidad y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima, presentada en la Pontificia Universidad Católica del Perú; el cual tuvo como objetivo identificar la relación entre las variables mencionadas; la investigación fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental transversal. Se realizó en una muestra de 78 alumnos, 26 hombres y 52 mujeres, constituido con 33 alumnos de la Facultad de Psicología, 25 alumnos de Ciencias Sociales y 20 alumnos de Arquitectura; los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico SISCO y el Inventario de Sistemas de Creencias (SBI – 15R), ambos instrumentos presentaron niveles altos de confiabilidad y validez. Los hallazgos obtenidos fueron que existe correlación directa entre dos factores del inventario SISCO, asimismo se halló que a mayor nivel de religiosidad-

espiritualidad tienden a percibir mayormente el ambiente como estresante, asimismo refirieron el uso de habilidades de afrontamiento, como la religiosidad, espiritualidad en diversas situaciones; también menciona que la totalidad de participantes refirió haber experimentado preocupación o nerviosismo durante el semestre académico.

Gonzales (2020) promovió el estudio del nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado al confinamiento social, el cual fue presentado en la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, teniendo como objetivo identificar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en relación al confinamiento en jóvenes universitarios arequipeños. Se desarrolló mediante un estudio observacional transversal con diseño descriptivo, en 300 universitarios en las diversas escuelas de la UCSM, se aplicó una encuesta de datos sociodemográficos y la escala de depresión, ansiedad y estrés DASS-21. Los hallazgos encontrados indican que el 47.3% de estudiantes experimentaron algún nivel de depresión, un 47.6% presentaron indicadores de ansiedad y el 44.3% presentó sintomatología de estrés, asimismo se observó niveles severos y muy severos de depresión, ansiedad y estrés con un 19.3%, 24% y 17.6% correspondientemente; también se halló que no existe relación entre el confinamiento social y los síntomas presentados.

## **2.2. Bases Teóricas Científicas**

### **2.2.1. Estrés**

El estrés tiene su origen desde el surgimiento de la humanidad, desde la lucha o huida frente a acontecimientos de riesgo, lo cual permitió al hombre liberar energía para hacer frente al peligro mediante una activación fisiológica (Cannon, citado en Morrison y Bennett, 2008),

actualmente el estrés se instituye como una de las experiencias vitales más frecuentes y destacadas (Fernández, 2009).

#### **2.2.1.1. Definición.**

Selye (1973) refiere al estrés como una respuesta inespecífica del organismo frente cualquier estímulo específico que sobre él se ejerce, lo característico del estrés es el esfuerzo por parte del individuo para conservar un estado de equilibrio frente a un problema y al mismo tiempo la reacción inespecífica del individuo.

Lazarus y Folkman, (citado en Labrador, 2011) definen al estrés como “una relación particular entre la persona y el entorno que es valorada como desbordante, o como algo que excede de sus recursos y pone en peligro su bienestar” (p. 535), situando al individuo y al medio en igualdad ante el estrés que se asimila al desbordamiento, para ello se debe considerar lo que desborda y el desbordado. En este sentido, tanto el ambiente y las respuestas de las personas no definen completamente al estrés, sino la percepción de los individuos frente a la situación o factor crítico; en base al modelo transaccional, se explica cómo varios factores contribuyen al estrés, entre estos el proceso de percepción, aspectos personales, exposiciones al estrés y reacciones (Levenstein et al., 1993).

La OMS (2015) delimita al estrés como aquellas reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, como una alarma que conlleva a la acción y una respuesta útil para el equilibrio, “respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o excesivos”; de esta manera, el estrés percibido es el conocimiento que tiene la persona en relación a su percepción de estrés, dónde algunos eventos pueden percibirse como turbulentos o amenazantes (García, 2011).

En tanto al estrés percibido, (Diez, citado en López, 2019) indica que es el estado vivenciado de acuerdo a varios aspectos, entre ellos las circunstancias contextuales, factores cognitivos y conductuales, formas de afrontamiento, personalidad, la biografía del sujeto, entre otros; resultando que determinadas circunstancias sean más estresantes para algunos, de manera sucinta “el estrés percibido es la percepción que tiene el individuo ante el estrés que vive”.

En este contexto de pandemia, Taylor et al. (2020) conceptualizan al estrés en relación a la coyuntura actual que se vivencia a nivel mundial, denominándolo como “síndrome de estrés COVID”, el cual es un fenómeno complejo que involucra varios tipos de temores como la verificación de la salud y búsqueda de tranquilidad mediante el autocuidado, el temor a experimentar síntomas asociados a la infección, junto con características asociadas como evitación excesiva de lugares públicos, así como realizar compras excesivas de pánico, y xenofobia hacia personas extranjeras que podrían ser portadores del virus.

#### **2.2.1.2. Fases del estrés.**

En los estudios de Hans Selye (citado en García, 2011), se observó en todos los pacientes que estudiaba síntomas generales y comunes indistintamente del padecimiento que sufrían, llamándolo “síndrome de estar enfermo”. Profundizando en estudios a nivel fisiológico y sus derivaciones a nivel orgánico, elaboró un esquema de estrés múltiple estableciendo lo que llamaría “síndrome general de adaptación”, como producto de la exposición excesiva y prolongada al estrés, el cuál consta de tres fases.

*Fase de alarma.* El individuo en requerimiento por las exigencias del entorno, experimenta la activación a nivel fisiológico y orgánico, como la tensión muscular, disnea, aceleración del ritmo cardíaco, entre otros; teniendo la participación de glándulas como la

pituitaria y suprarrenal; quien bajo la influencia de tal señal se sintetiza hormonas corticoides como la cortisona.

**Fase de resistencia.** Cuando hay una exposición prolongada al entorno exigente el individuo se adapta progresivamente, obteniéndose un equilibrio progresivo y la reorganización de los factores de tensión; por lo que, si el organismo posee la capacidad de resistir durante periodos largos, no habrá mayores dificultades; caso contrario, continuará en la siguiente fase.

**Fase de agotamiento.** Durante esta fase, el individuo se agota producto del estresor que ha sido desmedidamente prolongado y riguroso, superando las estrategias de adaptación, pudiendo causar a corto y largo plazo una variedad de malestares psicosomáticos en la persona (Bosqued, 2000; Morrison y Bennett, 2008; García, 2011).

### **2.2.1.3. Síntomas del estrés.**

Morrison y Bennett (2008) indican que, en situaciones de tensión por una sobrecarga emocional, a nivel académico, a nivel personal, vivenciar situaciones de crisis o eventos vitales inesperados, presenciar molestias de la vida; se pueden notar una serie de síntomas de estrés entre los que distingue Amigo, Fernández y Pérez (2009) los siguientes:

**Síntomas conductuales.** Evitación de actividades, dificultades para dormir, dificultades para terminar sus actividades laborales o académicas, inquietud, tensión facial, temblores, llanto, cambios en los hábitos alimentarios, consumo de alcohol o tabaco;

**Síntomas emocionales.** Sensación de tensión, irritabilidad, preocupación constante desasosiego, dificultad para relajarse, e indicadores depresivos;

**Síntomas psicofisiológicos.** Musculatura tensa y rígida, rechinar dientes, sudoración excesiva, dolor de cabeza, sensación de mareo, sofocación, dificultad para ingerir alimentos,



malestar estomacal, náuseas, vómitos, estreñimiento, heces no compactas, necesidad excesiva de orinar, disminución de interés sexual, cansancio, temblores musculares, aumento o disminución de peso, percepción de los latidos del corazón;

*Síntomas cognitivos.* Pensamientos de intranquilidad, ansiógenos y catastróficos, problemas de concentración o problemas para recordar acontecimientos;

*Síntomas sociales.* Algunas personas en situación de estrés requieren de compañía, algunas tienden a evitarlas; como se ha estudiado, la calidad de las relaciones sociales tiende a cambiar cuando el individuo está con estrés.

Para el estudio, es importante subrayar la diferencia entre estrés y ansiedad, ya que uno y otro presentan similitudes; como se ha detallado, algunos cambios fisiológicos y síntomas en el organismo son similares; la distinción puede aclararse en términos de función; la función del estrés se refiere al conjunto de cambios notados en el organismo debido a una sobre demanda del entorno; en tanto, la ansiedad se refiere al desorden psicofisiológico frente la anticipación de una situación amenazante; de otro lado, el área de estudio del estrés se atañe a la psicología de la salud, en tanto, la ansiedad respecta un problema en la terapia de conducta (Amigo, Fernández y Pérez, 2009).

#### **2.2.1.4. Tipos de estrés.**

Selye (1976) diferenció en su trabajo sobre las respuestas fisiológicas entre estrés bueno (eutrés) y estrés malo (distrés); el eutrés es de tipo adaptativo, funcional y placentero, un nivel adecuado de estrés permite al individuo mejorar su rendimiento y cumplir sus objetivos con éxito, este tipo de estrés facilita al cuerpo en su conjunto para desarrollar su máximo potencial; no obstante, en contraste con los beneficios de la activación moderada de estrés y la liberación de cortisol, produce un descenso progresivo en el rendimiento. Por su

parte, el distrés, produce una sobrecarga de tensión no provechoso, el cual eventualmente producirá desequilibrio psicológico y fisiológico, generando una disminución en el rendimiento del individuo, centrándose en las vivencias subjetivas negativas, logrando paralizar al individuo, perjudicando su salud y favoreciendo la aparición de malestares psicosomáticos y otros (Bosqued, 2000; Amigo, Fernández y Pérez, 2009; Pérez et al., 2014).

Otra clasificación, es la que señala Alarcón (citado en López, 2018) y la APA (2018) indicando tres tipos:

**Tipo agudo.** Es la forma más común de estrés, el cual surge de las presiones y exigencias ambientales, pero que no logra causar daños importantes dado que es de corta duración y en cierta medida resulta productivo; está ligado a experiencias previas y exigencias del futuro.

**Tipo episódico.** Se refiere a ciertas características del individuo que lo hace propenso a presentar mayor nivel de estrés y tensión, se ha descrito en personas con conductas de irritabilidad, apuro, ansiedad; además, surge de una preocupación excesiva, característico de las personas resistentes al cambio y con rasgos pesimistas.

**Tipo crónico.** Este tipo de estrés desgasta a la persona progresivamente, resultando ser agotador, desgastante e incluso logra afectar la salud de las personas; surge cuando la persona no visualiza una salida o alivio a su situación, lo que hace en la persona abandonar las esperanzas y la búsqueda de soluciones; en otros casos la persona puede acostumbrarse a este ritmo de vida, intensificándose mediante malestares psicosomáticos.

#### **2.2.1.5. Consecuencias del estrés.**

**Consecuencias del estrés a nivel orgánico.** Morrison y Bennett (2008) recopilaron estudios sobre la vivencia de eventos estresantes y su afectación a la función inmunitaria del

organismo, indicando todo un sistema de funcionamiento orgánico en función al estrés, demostrando que el estrés psicológico interfiere con el funcionamiento normal del sistema inmunológico y el organismo en general; los individuos mediante sus respuestas conductuales inadecuadas frente al estrés, como fumar, consumir alcohol, hábitos de alimentación y otros, facilitan la relación entre estrés y enfermedades. Asimismo, Cohen et al. (1991) descubrieron que los sucesos trascendentales estresantes amplifican el riesgo de enfermedad respiratoria infecciosa, señalando que el estrés percibido y el afecto negativo predecían mayores tasas de infección; con estudios posteriores se proporcionó evidencia de que el estrés, el resfriado común e infecciones respiratorias guardan conexión próxima. Como también otras enfermedades como las cardiovasculares, cáncer, enfermedades de colon, diabetes y VIH guardan enlace con los eventos estresantes dados en el historial familiar y el estilo de vida de los individuos, considerándose como factor de riesgo para desarrollar enfermedades orgánicas (Morrison y Bennett, 2010).

***Consecuencias del estrés en el ámbito laboral y académico.*** Sobre las consecuencias del estrés en este apartado, Ivancevich y Matteson (citado en Blanco, 2003) indican que los efectos del estrés en el ámbito laboral abarcan las siguientes áreas; a nivel conductual, comprende la pérdida del disfrute de actividades cotidianas, la disminución del rendimiento y productividad, el ausentismo, abandonar actividades cotidianas, riesgo de accidentes y el riesgo consumo y abuso de sustancias; a nivel cognitivo, está presente una deficiente toma de decisiones, falta de concentración, pérdida de confianza en sí mismo, pérdida de motivación y negligencia; y a nivel fisiológico, un aumento del riesgo de presentar hipertensión arterial, cardiopatías, úlceras, alergias, dolor de cabeza, ansiedad, depresión.

***Consecuencias del estrés a nivel familiar.*** Las consecuencias de los eventos estresantes en la familia, puede ser tanto favorecedor, como obstaculizador en la salud

familiar; en la medida en que sea afrontado adecuadamente el estrés y la crisis en la familia, puede ser un coadyuvante para mejorar el entorno familiar; de no ser adecuado el afrontamiento, puede poner en peligro el bienestar del sistema familiar, y la comunicación familiar (Herrera, 2008).

*Consecuencias del estrés a nivel personal.* Iniesta (2016) refiere las consecuencias del estrés a corto plazo en el individuo indicando los siguientes malestares: “dolor de cabeza debido al exceso de tensión, dolores musculares, calambres, cansancio, problemas de concentración, frustración, irritabilidad, llanto frecuente, cambios de apetito, consumo de alcohol, mal humor, sofocos, lapsus de memoria, ansiedad, desesperación y apatía” (p. 29). En tanto, las alteraciones del estrés a largo plazo, se encuentran las consecuencias a nivel físico, como los trastornos neuroendocrinos, cardiovasculares, musculoesqueléticos, alteraciones dermatológicas; y las consecuencias psicológicas, a nivel emocional, como el “tristeza, astenia, fatiga, irritabilidad, trastornos adaptativos con características ansiógenas y depresivas”; a nivel cognitivo, “poca concentración, problemas para recordar, poca atención, sensación de temor y pérdida de control de la situación”; y a nivel comportamental, “aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, alteraciones en la alimentación, trastornos de la conducta alimentaria” (Ibid).

Como se ha detallado, la sintomatología y los efectos del estrés están enmarcados en el aspecto físico y psicológico, compartiendo sintomatología y cuadros clínicos al margen del ambiente en el que se desarrollan, como el entorno laboral, académico, familiar, individual u orgánico.

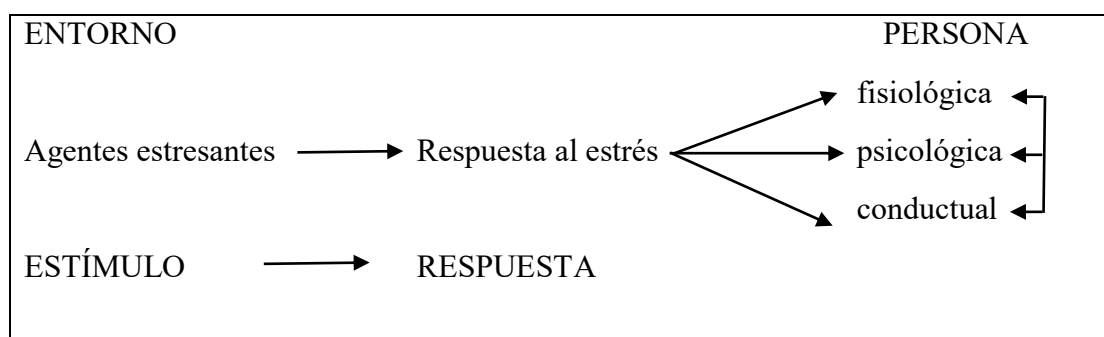
#### **2.2.2.6. Modelos teóricos del estrés.**

##### **2.2.2.6.1. Modelos de estrés como estímulo.**

Este modelo entiende al estrés en términos de particularidades asociadas a estímulos ambientales, entendiendo que pueden alterar la funcionalidad del organismo; se hace alusión de que el estrés se encuentra fuera de la persona, y al individuo le corresponde el efecto provocado (Fernández, 2009). Holmes y Rahe (1967) consideran al estrés como una variable independiente (ver figura 1), conceptualizado como una demanda externa en el organismo generando malestar al exceder umbrales de parte de estos, experimentándose estrés; en donde, la situación puede ser considerada desde el plano físico como emocional para la persona, produciéndose en algunos casos reacciones de ansiedad que influyen en la aparición de estrés (Travers y Cooper, 1997).

### Figura 1

*Modelo basado en la respuesta del estrés*



*Nota.* Se menciona la relación del entorno frente a la persona

*Fuente.* Sutherland y Cooper (citado en Travers y Cooper, 1997).

Entonces, desde este modelo, se asume que el estrés es una condición ambiental, (Fisher, citado en Travers y Cooper, 1997), y el paradigma que maneja este enfoque es centrarse en la determinación de estímulos estresantes en potencia; “presiones ambientales (el ruido), sociales (el racismo), psicológicas (la depresión), físicas (la discapacidad), económicas (la pobreza) y los desastres naturales (inundaciones [pandemias]). En consecuencia, se intenta medir la toxicidad de cada estímulo” (Ibid, p. 31); esta teoría destaca la importancia de que

cada individuo presenta un umbral de tolerancia frente a estímulos de estrés, y cuando se rebasa el límite, causan molestias pasajeras o duraderas en los individuos (Ibid).

Una dificultad de este enfoque, es que una situación puede ser más estresante para una persona, o moderada o alta para otra (Fernández, 2009).

#### ***2.2.2.6.2. Modelo de estrés como respuesta.***

Travers y Cooper (1997) refieren las respuestas del estrés como una variable dependiente, ya que el individuo reacciona ante un estímulo al ser percibido como amenazador; notando en las personas ciertas expresiones de tensión.

Este modelo se centra en las respuestas subjetivas de las personas durante contextos estresantes; los cambios a nivel psicológicos, fisiológicos y metabólicos producidos en el organismo activan recursos que llegar a producir desgaste en el organismo; también se considera la intensidad, duración y frecuencia que pueden llegar a ser desbordantes en la persona, lo cual eventualmente puede desencadenar determinadas alteraciones a nivel fisiológico como el asma y la hipertensión; a nivel metabólico, el aumento de glucosa y colesterol en el organismo; a nivel psicológico, síntomas de depresivos y ansiógenos entre otros. Este modelo se enfoca en las respuestas típicas del estrés a nivel fisiológico, psicológico y conductual, los cuales son independientes del estímulo o estresor. Cuando un sujeto pronostica la ocurrencia de eventos negativos pone en marcha la activación del organismo (Espina, 2017). Bucio (2014) hace referencia la teoría de Selye, mencionando que el organismo busca la propia activación frente a cualquier estímulo estresor, que es cualquier demanda que puede ser a nivel físico, cognitivo o emocional; cualquiera fuera la causa, la persona suele responder con el mismo patrón de respuestas, enfatizando que la respuesta es inespecífica en reacción a la situación, pero específica en la forma en sus manifestaciones;

recalcando las fases de alarma, fase de resistencia, y la fase de agotamiento que representa un desplome psicológico, agravando el funcionamiento normal de la persona. (Selye, 1976; Amigo, Fernández y Pérez, 2009; Bucio, 2014).

Conforme al riesgo presente del estrés como respuesta, Fontana (citado en Bucio, 2014) teoriza los beneficios psicológicos en la persona de acuerdo a la valoración cognitiva que se realice durante la fase de resistencia, en dónde se evaluará los pros que pudiera conseguir con la situación de estrés presente; caso contrario, si la persona no hace valoración alguna encausada en un sentido favorable, y además, prolonga la duración del estímulo estresor, los resultados se harán visibles entrando en la fase de agotamiento. Las valoraciones utilizadas por las personas, “dependen mayormente de los pensamientos, sentimientos, emociones, conductas y tipo de personalidad en cada uno de ellos; es por eso, que un mismo estímulo, no generará las mismas respuestas en los individuos” (Ibid, p. 23).

Finalmente, Fontana (citado en Bucio, 2014) menciona la existencia de una amplia modalidad de respuestas ante la presencia de estrés, resaltando que cada forma de respuesta se puede manifestar en diversos grados en los individuos, y es necesario valorar el tiempo en que se efectúan, como se mencionó, por las consecuencias que puede generar en el organismo y la forma de interactuar cotidianamente.

#### ***2.2.2.6.3. Modelo cognitivo transaccional del estrés.***

Para la investigación se toma como perspectiva este modelo, en donde el estrés se define como una relación del individuo en correspondencia con el ambiente, esta orientación transaccional o interactiva se enfoca en los pensamientos y la conciencia que impactan la respuesta general al estrés individual, que una persona puede tener en su mente y cuerpo; como tal, este enfoque se centra en las cogniciones y percepciones, o valoraciones, que

median la respuesta de eventos estresantes (Lazarus, 1999). También se enfatiza la importancia de la interpretación de la gravedad del factor estresante psicosocial, la interpretación individual del entorno es el principal determinante en la provocación de la respuesta al estrés en reacción a un factor de estrés psicosocial. Además, Lazarus y Folkman (citado en Matthieu e Ivanoff, 2006) afirman que un evento específico o factores de estrés influyen en las cogniciones individuales, denominado evaluación; esta teoría de la valoración examina el proceso mediante el cual se generan emociones como producto de la interpretación o evaluación subjetiva de un individuo de situaciones o eventos importantes; por lo tanto, es la evaluación de eventos para determinar la seguridad de uno en relación con su lugar del medio ambiente (Lazarus, 1999).

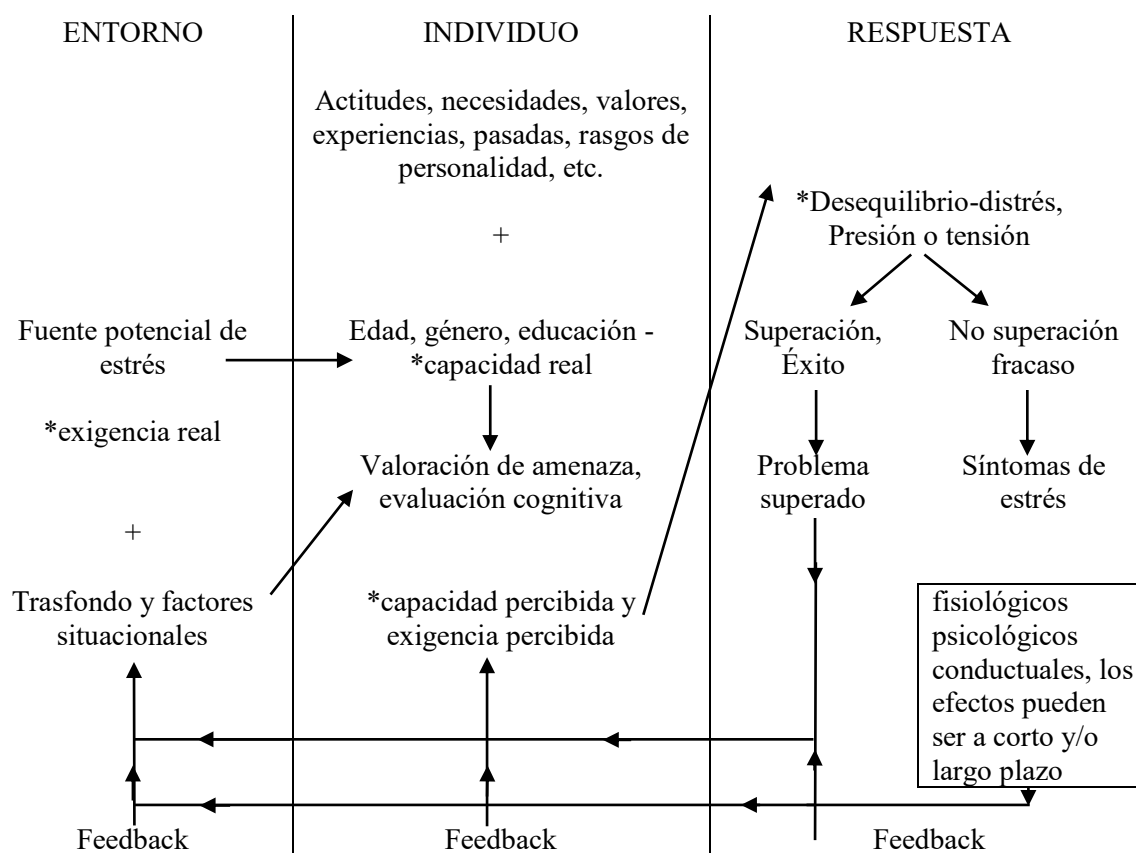
Lazarus (citado en Labrador, 2011) señala dos grandes apartados; los factores de la persona y los factores de la situación; en el primer factor Lazarus subraya las creencias y el compromiso; en donde, un fenómeno puede estar regido por la apreciación de la persona y por esquemas o creencias preexistentes del fenómeno; de esta manera, una persona puede considerar una situación como desbordante, mientras que otra, como simple y escasa; los compromisos, también modulan la percepción del estrés, cuando estamos en situación de dificultad o atasco, la noción del estrés está de acuerdo al nivel de compromiso y tiempo en el atasco; si nada compromete al individuo, el atasco será percibido como aburrido; en tanto, si la situación delimitada necesita de nuestra presencia y compromiso, posiblemente generé niveles altos de estrés. De esta manera, las creencias y compromisos modulan que una situación sea más estresante para una persona que para otra. No obstante, los factores que indica Lazarus (citado en Labrador, 2011) dentro del evento, también pueden agruparse en la ambigüedad y la incertidumbre como moduladores del estrés; una situación ambigua supone desconocimiento, imprecisión, límites y activación de la interpretación, un contexto así puede generar niveles



altos de estrés a diferencia de una situación clara y precisa; por su parte, la incertidumbre implica el conocimiento de lo que va ocurrir y las consecuencias que producirá. Este enfoque considera la cognición como canal entre los estímulos estresores y las respuestas del organismo, actuar de una forma u otra; es así que, la manera en que la persona percibe el escenario y decide enfrentarse, determina en suma importancia que dicho escenario se convierta en estresor, también se resalta valoración cognitiva en sus reacciones emocionales ante dicho evento (Lazarus, 1999). A continuación, se muestra el esquema sobre el modelo interactivo de estrés.

## Figura 2

*Un modelo interactivo de estrés*



*Nota.* Se muestra la relación del entorno, individuo y la respuesta frente al estrés.

*Fuente.* Sutherland y Cooper (citado en Travers y Cooper, 1997).

#### ***2.2.2.6.4. Teoría de los eventos vitales.***

Holmes y Rahe (1967) realzan esta teoría de estrés, mencionando que los eventos vitales que surgen de manera natural no producirán efectos en el individuo ya que son únicos y fugaces, sino que son de tipo acumulativo; esto quiere decir que, cuantos más eventos vitales se vivencien en un periodo determinado mayor será la probabilidad de que se manifiesten problemas en la salud del individuo. Construyendo la escala de apreciación de reajuste social, Holmes y Rahe (1967) indagaron el tiempo en que las personas lograban readaptarse frente a una situación o evento de cambio vital, comparando que tanto los eventos de carácter positivo o feliz, como los de carácter negativo necesitaban un periodo de ajuste de parte de la persona; con mayores estudios sobre este modelo, Rahe y Masuda (como se citó en Morrison y Bennett, 2008) concluyeron que cuando una persona obtenía una puntuación alta respecto a la percepción de cambio vital, mayor era la probabilidad de desarrollar malestares en la salud; seguidamente este estudio fue contrastado con otras investigaciones para respaldar la importancia de los cambios vitales y su asociación con una inadecuada salud.

Pese a realizar mayores investigaciones sobre esta teoría, estos trabajos resaltan el aporte de la percepción de los eventos vitales, que pueden ser estresantes para la persona, notándose la importancia de estos eventos, y el posterior estudio de las molestias de la vida, realizado por Kanner et al. (citado en Morrison y Bennett, 2008) mencionando que las molestias cotidianas pueden ser irritantes, frustrantes y perturbadoras, además son vividas con mayor frecuencia; que en comparación con la teoría de los eventos vitales, naturalmente estas complicaciones no requieren mayor esfuerzo por parte del individuo para el reajuste, considerándose la frecuencia y cronicidad para que lograra ser evidente en la persona como un malestar físico y psicológico.

### 2.2.2. *Espiritualidad*

El interés de estudio de la espiritualidad como temática de salud pública y práctica clínica recae en la década del 1970, considerándose fundamentalmente la premisa de que la espiritualidad hace bien a la salud (Toniol, citado en Krmpotic, 2016). Y, en la OMS entre los años 1980 a 1988, se amplían los debates hasta considerar a la espiritualidad como tema de agenda pública, incorporándose de esta manera al módulo de calidad de la vida la espiritualidad, la religiosidad y las creencias personales, las cuales guardan inmediata relación con la salud y el bienestar (Krmpotic, 2016). Vale aclarar, el estudio de la espiritualidad estuvo presente años atrás desde autores clásicos de la psicología y escuelas como el humanismo, existencialismo y fenomenología, como se detallará a continuación.

#### 2.2.2.1. **Definición.**

Para conocer el origen de la espiritualidad como concepto, Quinceno y Vinaccia (2009) hicieron la revisión etimológica en la cual consideran primero a la palabra *alma*, que en latín significa *ánima* y que refiere “principio que concede la vida”; y, en segundo, el *espíritu*, relacionado con el espirar y soplo, asociado a la capacidad de respirar que significa la fuerza vital, el coraje y ánimo, como principio y esencia de la vida. En una primera aproximación a la “espiritualidad, es preciso mencionar que proviene de la palabra espíritu, el cual es la parte inmaterial que, junto al cuerpo, la parte material, constituyen al ser humano; si a este concepto se le une la palabra alma, significa la capacidad de trascendencia”, el de buscar un sentido al existir con conciencia y en dirección de algo o alguien (Volker, citado en Nogueira, 2015). De esta manera, para Quinceno y Vinaccia (2009) la espiritualidad se conceptualiza como una búsqueda individual que brinda una comprensión a las preguntas de la vida, su significado, y

su correlación con lo trascendente, como la capacidad para valorar las circunstancias y salir de sus límites, lo cual puede ocurrir o no mediante prácticas religiosas.

Para Piedmont (1999), la espiritualidad es un constructo motivacional que guía los esfuerzos del individuo para elaborar un amplio significado y sentido personal para su vida. Para Myers, Sweeney y Witmer (2000) la espiritualidad se define como la “conciencia de un ser o fuerza que trasciende los aspectos materiales de la vida y brinda sentido profundo de integridad y conexión con el universo” (p. 252).

Por su parte, Dalton, Eberhardt y Crosby (2006) definen a la espiritualidad como aquellas formas de reflexión e introspección que enaltecen el sentido, propósito, autenticidad e integración personal, incluyendo las costumbres religiosas como no religiosas.

Para Parsian y Dunning (2009) la espiritualidad es la experiencia única, es decir, nace del encuentro de la persona consigo misma y por lo tanto es endémica del sujeto, que se realiza para influir en sus pensamientos y percepciones acerca de la familia, la salud y la vida.

De acuerdo a Krishnahumar y Neck (como se citó en Salgado, 2016), las diversas conceptualizaciones del estudio de la espiritualidad pueden agruparse en tres perspectivas; la primera, la perspectiva intrínseca, sustenta que la espiritualidad es un principio generado en la interioridad del individuo, indicando que no se circunscribe a las normas religiosas y que es capaz de extenderse, agrupando sentimientos de conexión consigo mismo, los demás y el universo, acompañado de una exploración interna del significado de vida; la segunda, la perspectiva religiosa, es aquella que deriva de las creencias y prácticas ligadas a una religión, apoyándose en la existencia de un ser supremo que brinda a sus seguidores normas, moral y prácticas de convivencia, la espiritualidad de un individuo puede vivenciarse a medida que se satisface con estas normas institucionales; la tercera, la perspectiva existencial, subraya la búsqueda de significado personal en la vida, es una búsqueda activa y se da en todos los

contextos en los que se desenvuelve el individuo, a su vez toma consideración los principios, normas éticas y morales, también las demandas del ambiente, promoviendo la controversia continua sobre la contribución de las actividades que el individuo se involucra promoviendo su armonía y bienestar personal.

Para Rivero y Montero (2005) la religiosidad se contrapone a la espiritualidad, y la definen como una “dimensión que reside en el plano social acompañando de normas, ritos, conocimientos, comportamientos y valores que pautan la vida de los creyentes familiarizados con lo divino, mas no necesariamente en la búsqueda de la experiencia de lo divino”; subdividiéndose en religión intrínseca y extrínseca (Allport y Ross, citado en Rivero y Montero 2005); en tanto, Fromm (1947) menciona la existencia de la religión autoritaria y humanista.

Otros autores quienes mostraron las primeras contribuciones científicas a la psicología de la religión se encuentran Alfred Adler, Carl Jung, Daniel Baston, Gordon Allport, Erich Fromm, Viktor Frankl y Abraham Maslow, quienes enfatizan las prácticas y experiencias religiosas y las categorizan ya sea como medio de crecimiento y motivación o en su defecto como medio de enajenación del hombre (Quinceno y Vinaccia, 2009).

Seguidamente se hace la comparación entre ambos constructos para fines necesarios del trabajo de investigación.

#### **2.2.2.2. Diferencia entre espiritualidad y religiosidad.**

Piedmont (1999) sostiene que la espiritualidad es un concepto profundo en relación a la religiosidad; de igual forma, Seligman (2003) aclara que “la espiritualidad es un constructo más amplio que la religiosidad, considerando el supuesto de que toda persona religiosa debería ser espiritual, pero no toda persona espiritual es religiosa”.

Otra distinción que se hace, es que la espiritualidad “es un concepto amplio que representa las propias creencias y valores personales, y la religiosidad, es un concepto más limitado que se refiere a creencias, comportamientos, y conductas institucionales y que forma parte de un concepto mucho más amplio que es la espiritualidad” (Ingersoll, citado en Myers, Sweeney y Witmer, 2000, p. 257). Asimismo, se menciona que “la religiosidad es un asunto público, frecuentemente expresado en grupos religiosos, con participación religiosa, mientras que la espiritualidad es más cuestión privada, que puede o no expresarse públicamente” (Hinterkopf, citado en Myers, Sweeney y Witmer, 2000, p. 258).

Por su parte, Rivera y Montero (2005) indican que la religiosidad se vivencia más el ámbito social, con un “conjunto de conocimientos, comportamientos, ritos, normas y valores que rigen la vida de sujetos interesados en vincularse con lo divino” (p. 23), brindando al individuo saberes necesarios, a través del adoctrinamiento y congregación con un carácter directivo, para encaminarse en busca de lo celestial, resaltando la naturaleza social de la religiosidad que hace las veces de contenedor de lo espiritual; en diferencia a la espiritualidad, que es de carácter individual, específico y personal, que trasciende lo biopsicosocial de la existencia, es un estado interno desarrollado en la particularidad del sujeto y que posteriormente se manifiesta en sociedad. Para Rivera y Montero (2005) la religiosidad aporta al creyente saberes que dirigirán sus conductas en búsqueda de la experiencia divina, en tanto, aclara que:

“Si el sujeto no incorpora a su personalidad tal saber, es decir, si sus pensamientos, emociones y conductas no son congruentes y coherentes con tal saber, entonces este saber mantiene un carácter secundario y accesorio. Sin embargo, si existe una alta

congruencia y coherencia entre pensamientos, emociones y conductas, entonces el resultado puede ser la espiritualidad” (p. 53).

Por su parte, Sanz (citado en Seclén, 2018) refiere las diferencias entre espiritualidad y religión de la siguiente forma;

**Tabla 1**

*Diferencia entre espiritualidad y religión*

<b>Espiritualidad</b>	<b>Religión</b>
De carácter íntimo y personal.	De carácter social y público.
Con prácticas flexibles, personalizadas, congruente y de carácter evolutivo.	Con prácticas, dogmas, ritualistas a veces incongruentes y con poca capacidad evolutiva.
No posee estructura observable.	Con una clara estructura piramidal de jerarquía.
Relación con deidad suprema (si existiera) puede ser directa y cuasi horizontal de tipo “compañero” un “Dios personal”.	Relación con Deidad suprema (siempre existente) solo a través de la jerarquía religiosa y de una manera no directa. Relación dogmática “Dios religión”.
Con énfasis en un proceso formativo y de crecimiento más que en el contenido.	Con énfasis en el contenido más que en el proceso.
Escasa implicación monetaria.	Moderadas implicaciones monetarias de carácter regular.
Todas las personas practican la espiritualidad (consciente o inconscientemente).	Las personas esencialmente religiosas constituyen una minoría.
Poco énfasis en la sanción, el tabú, el castigo divino.	Fuerte énfasis en el pecado y el castigo.

*Nota.* Se concibe la espiritualidad con un carácter personal y no inculcado.

*Fuente:* Sanz (citado en Seclén, 2018).

De otro lado, algunos autores consideran a la religiosidad y espiritualidad como parte importante de la experiencia de la humanidad, que trasciende la conciencia individual, para considerar los impulsos fundamentales de nuestra naturaleza (Piedmont, 2004).

Para la población de estudio se debe rescatar lo siguiente, tener un sistema de creencias que impulse el lado humano de la persona y que alivie su existencia, al margen de identificar sus creencias religiosas o su carácter espiritual, o ambos, quedaría en segundo plano, después de todo se trata de creencias, o procesos mentales, que fomentan a la persona una mejor comprensión de sí mismo, y de otros. Se considera, que los estudiantes pudieran relacionar la espiritualidad como parte de ser religioso, pero con la indagación bibliográfica del presente trabajo permite a los interesados aclarar y lograr un mejor entendimiento de esta variable.

### **2.2.2.3. Características de la espiritualidad.**

Recogiendo diversos estudios Salgado (2016) presenta las siguientes características de la espiritualidad:

- La espiritualidad estimula principios trascendentales como el amor, altruismo, libertad, responsabilidad, caridad, conciencia, y otros;
- La espiritualidad se “puede manifestarse mediante el cuerpo, el pensamiento, los sentimientos, los juicios y la creatividad”; incluyendo la relación del individuo con aspectos inmateriales de la vida, “la espiritualidad agrupa ideas filosóficas acerca de la vida y su propósito, dando forma y significado al ser, sabiendo y haciendo, reconocido como un impulso unificador” (Sánchez, 2004, p. 7);
- El estilo de vida espiritual “varía de persona a otra y de un momento a otro de la vida; a su vez, puede generar bienestar o malestar en las personas” (Sánchez, 2009, p. 10);
- La espiritualidad es parte del hombre, como menciona Frankl (2017) “La espiritualidad constituye la existencia humana como tal, lo espiritual no es algo que solo caracteriza al hombre, sino es algo que distingue al hombre, que le corresponde solo a él y ante todo a él” (pp. 129-130); asimismo, indica que la espiritualidad permite descubrir el



sentido de vida mediante tres formas distintas; “realizando alguna acción, teniendo algún principio, y mediante el sufrimiento” (Frankl, 1991, p. 112);

- Muchas veces se encubre la verdadera espiritualidad y solo en situaciones críticas de extremo malestar y sufrimiento se pone en manifiesto;
- La espiritualidad implica búsqueda humana del significado de vida, en tanto la religión generalmente involucra rituales y prácticas a un poder superior o Dios (Tse et al., 2005);
- La espiritualidad al ser comprendida con una asociación con Dios, “brinda significado, propósito y misión de vida” (Salgado, 2004);
- Tiene un significado de trascendencia espiritual (Piedmont, 2004).

La espiritualidad puede estar presente en los individuos mediante niveles, en tanto más alto sea el nivel, mayor será su influencia en la vida y el bienestar físico y psicológico, marcando que la disminución de lo espiritual se debe a factores físicos y contextuales que alteran la armonía de vida, ensombreciendo la espiritualidad (Pinto, 2007).

#### **2.2.2.4. Modelos teóricos.**

##### ***2.2.2.4.1. Modelo biopsicosocial espiritual.***

Diversos autores buscan el aporte de la espiritualidad en la salud y la salud mental, Sulmasy (2002) formuló el modelo basado en la interrelación entre la dimensión biológica, psicológica, social y espiritual, las cuales ejercen influencia y están presentes en cada persona, logrando evaluar cada dimensión en el individuo mediante el estado actual de la persona y el historial personal considerando la dimensión de estudio, también reflexionando lo que la persona pueda pronosticar de su estado (Ros, 2017).

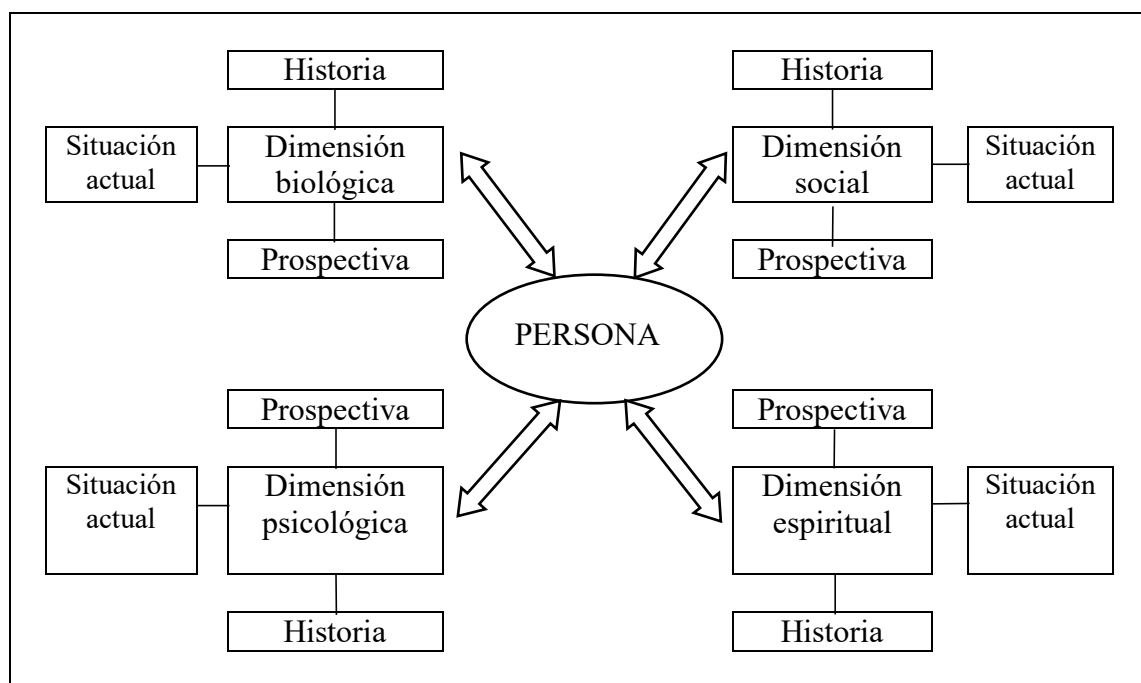
Desde esta visión teórica, se explica que la enfermedad es producida por la alteración de relaciones adecuadas dentro del organismo humano que, a su vez, interrumpe y perturba las relaciones interpersonales, familiares y laborales; también, interrumpe patrones preexistentes de manejo y puede provocar el cuestionamiento sobre la relación del individuo con lo trascendente. En este sentido, la enfermedad perturba e interrumpe relaciones adecuadas tanto dentro como fuera del cuerpo; para este autor, las relaciones dentro del cuerpo se producen de dos formas, la primera se da entre distintas partes del cuerpo y los procesos bioquímicos; la segunda, es la relación de la mente con el cuerpo. Por su parte, las relaciones fuera del cuerpo también se producen de dos formas; las relaciones que existe entre el individuo y su ambiente, incluyendo aspectos ecológicos, físicos, familiares, sociales y políticos; y la relación que existe entre el individuo y lo trascendente (Sulmasy, 2002).

Este modelo converge con la visión que brinda Víctor Frankl (1991); quien entiende que el hombre vive en tres dimensiones; la somática, la mental y la espiritual. En ambas visiones, tanto de Sulmasy como Frankl, no existe un dualismo antagónico entre cuerpo y alma; más bien, se entiende al hombre desde una perspectiva multidimensional integradora e inseparable del cuerpo (Frankl, 2017).

Sulmasy (2002) con su enfoque teórico multidimensional sugiere cuatro posibles dominios que pueden ser medidos; la religiosidad, que está relacionada con las creencias y prácticas religiosas como el rezo o la oración; la espiritualidad, como estrategia de afrontamiento y apoyo religioso, que está relacionado con la forma en que las personas enfrentan el estrés en términos espirituales, actitudes, prácticas y fuentes de sustento; el bienestar espiritual, que está relacionado con la calidad y disfrute de la vida; y por último, la necesidad espiritual, que se refiere a las conversaciones, oraciones o prácticas, sobre algún tema espiritual en particular. A continuación, se presenta el modelo biopsicosocial espiritual.

**Figura 3**

*Modelo biopsicosocial espiritual de Sulmasy*



*Nota.* Se indican cuatro dimensiones presentes en la persona, así como aspectos de la historia, la situación actual y la visión de un futuro (prospectiva) en cada dimensión.

*Fuente.* Valiente y García (2010).

-

#### **2.2.2.4.2. Modelo de espiritualidad de Parsian y Dunning.**

Con base a la conceptualización antes mencionada por Parsian y Dunning (2009), la espiritualidad puede evidenciarse a través de sus dimensiones, (Tacilla y Robles, 2015; Escudero, 2018).

- Concepto de identidad interior. Es la autoexploración para alcanzar observarse a sí mismo, considera al yo interno, la forma de pensar y sentimientos.
- Sentido de vida. Son aquellas creencias y prácticas espirituales que desarrolla el ser humano y que genera como resultado el sentido que otorga a su vida.
- Necesidades espirituales y armonía social. Es aquella conexión y prácticas que poseen las personas y con todo el ambiente relacionado a ella.

Para este modelo, la espiritualidad brinda sentido y propósito de vida a las personas, que puede o no expresarse a través de la doctrina religiosa; estas creencias y prácticas pueden ser un recurso importante para afrontar situaciones de crisis, además de que la espiritualidad implica unidad de cuerpo y mente (Tse et al., 2005).

#### ***2.2.2.4.3. Aproximación humanista de la espiritualidad.***

Dentro del modelo humanista se consideran las posturas teóricas de Carl Rogers y Abraham Maslow, relacionadas en alguna medida con la espiritualidad; la primera postura a considerar es la planteada por Rogers, donde se remarca las diferencias individuales de los individuos y la tendencia a la realización, el cual puede ser obstaculizado cuando se aceptan las directrices de la religión, la educación, la vida en familia, y los que tienen autoridad, acerca de lo que deberíamos ser, y debemos cumplir para ser aprobados por los demás, dificultando la tendencia de autorrealización (Compas y Gotlib, 2002). La tendencia formativa a la realización está presente en el hombre, el cual lo orienta al desarrollo en el ambiente, así como las motivaciones biológicas y las motivaciones intrínsecas de cada ser son básicamente buenas y sanas para su desenvolvimiento en sociedad; una persona autorrealizada, que ha encontrado el propósito de vida, está en contacto con su experiencia interna y que de manera consecuente origina el crecimiento personal; desafortunadamente los hombres sustituyen estas prácticas internas con las medidas externas, conforme adquieren valores en la sociedad; es más, Rogers culpó a las fuerzas sociales que provocan en las personas la pérdida de contacto con sus procesos internos (Rogers, citado en Cloninger, 2003). Dentro de su teoría centrada en la persona, Rogers refiere características en las personas que pueden interpretarse como signos de salud mental; entre ellas la vivencia existencial, que hace referencia a la tendencia de crecimiento y de vivir en plenitud cada instante, y que cada experiencia y momento cambiante

permite emerger al *sí mismo* de la persona, así como la libertad de elegir al menos una actitud frente a situaciones. De otro lado, los participantes de los talleres desarrollados por Rogers describen esta experiencia en términos de espiritualidad, sugiriendo una cualidad transpersonal en la vivencia humana, hallándose compatibilidades entre los modelos humanistas y existenciales con la espiritualidad. Finalmente, el *sí mismo* de esta teoría, es de valor para la configuración de la personalidad, referido como un *sí mismo ideal* no congruente en la persona, y un *sí mismo real* que posee las cualidades auténticas de la persona, esta incongruencia de la tendencia enferma de la persona se debe a que el individuo es influenciado por la sociedad, influencia externa, la que define al *sí mismo* que se está realizando, teniendo en cuenta que el crecimiento personal es un proceso consciente y es legítimamente individual (Bernstein y Nietzel, 1982).

La segunda postura, de Abraham Maslow considera a las personas que han alcanzado el nivel más alto de desarrollo, de necesidades superiores, denominándolas autorrealizadas; considerando que las personas pueden desarrollarse más allá de los procesos primitivos, básicos, pudiendo desenvolver sus potenciales únicos. Asimismo, Maslow sugirió la búsqueda de la identidad mediante el conocimiento experiencial que brinda el existencialismo, para lograr comprender el sentido profundo de vida y la incertidumbre futura, la psicología debe ir más allá del determinismo psicológico considerando el existencialismo (Maslow, citado en Cloninger, 2003; Compas y Gotlib, 2002). Maslow postuló que las personas inician con necesidades básicas y conforme crecen y satisfacen estas necesidades, los individuos pueden desarrollar motivaciones superiores humanas, sintiendo una necesidad de satisfacer o realizar su potencial, debiendo ser lo que puede ser, denominando autorrealización a esta necesidad;

Subjetivamente la persona se siente aburrida si se satisface las necesidades de orden inferior, y este aburrimiento motiva y es aliviado por el esfuerzo de autorrealización, (...), ya que vivir en el nivel de las necesidades de orden superior trae mejor salud física y mayor felicidad y serenidad subjetiva (Maslow, citado en Cloninger, p. 448).

Asimismo, Maslow (citado en Cloninger, 2003) aclara que las necesidades primarias de orden fisiológico son más significativas en la niñez, en tanto, la pertenencia y amor son más sustanciales en la adolescencia, juventud y adultez; distinguiendo que la autorrealización se amplifica con la edad, distinguiéndose que pueden presentar mayores valores humanistas que las poblaciones jóvenes.

Rogers junto a Maslow, “proporcionaron un foro a psicólogos que creen que los conceptos como la libre voluntad y el significado de la vida, no deben descartarse de la disciplina que pretende estudiar la naturaleza humana” (Cloninger, 2003, p. 434).

#### ***2.2.2.4.4. Modelo de espiritualidad de Viktor Frankl.***

Para el presente trabajo de investigación se considera el modelo planteado por Viktor Frankl (2017), en donde, se comprende la espiritualidad como expresión de la existencia del hombre, en el sentido de que esta existencia es una cualidad humana y propia de él; pues para Frankl:

El existir quiere decir salir de sí mismo y ponerse frente a sí mismo, de manera que el hombre sale del nivel de lo corporal psíquico y llega a sí mismo pasando por el ámbito de lo espiritual. La existencia acontece en el espíritu. El hombre sale al encuentro de sí mismo en la medida en que él en cuanto persona espiritual sale al encuentro de sí mismo en cuanto organismo psicofísico (Frankl, 2017, p. 66).

También reconoce lo corporal, lo psíquico y lo espiritual como dimensiones del hombre, como Sulmasy mencionaría posteriormente, subrayando la dimensión espiritual como específica del hombre la cual conforma la totalidad de la esencia del hombre. Entonces se logra comprender que de esta tridimensionalidad lo realmente humano solo se puede apreciar cuando el hombre se atreve a ingresar a la cualidad espiritual, el hombre se convierte en sí en el instante en que incluye esta dimensión, solo entonces se puede comprender al hombre como tal, y mientras menos despliegue esa capacidad, menor será su funcionalidad. La coyuntura descrita y vivenciada por Frankl, aunque distinta, pareciera ser semejante a la realidad actual, ya que en este momento no es todavía evidente que lo espiritual forme parte de la totalidad del hombre, incluso reflexionó, la dimensión espiritual es lo que constituye el espacio de lo humano, y que mediante el análisis a nivel fenomenológico se logra camino a la realidad holista e integradora del ser (Frankl, 2017).

Ahora bien, se ha descrito la espiritualidad como parte fundamental de la esencia del hombre, pero a la espiritualidad se añade la libertad y responsabilidad como realidades existenciales del hombre, ya que estas logran constituir al individuo y; a través de la existencia orientada hacia algo, un propósito, y la existencia, se puede lograr estar por encima de sí mismo, realizado (Frankl, 2017); en este modelo fenomenológico se contempla a la conciencia cuyo objetivo es abrir la mente del hombre a aquello que es necesario para él, a aquello que le incita a seguir adelante; mientras que el hombre no sea capaz de realizar en sí mismo como organismo psicofísico todo lo que pretende como persona espiritual, estaría asociado a un fallo, enfermedad del cuerpo o fallo del espíritu. En la confrontación con la enfermedad el hombre puede comprender el valor último y único, ya que la situación problemática o enfermante tiene tanto sentido en sí como un sentido para la persona; como se ve, los malestares orgánicos tienden a ser más visibles que otros malestares, “una perturbación a nivel

funcional psicofísico puede, al menos, originar que la persona espiritual que se encuentra detrás del organismo psicofísico y, de alguna forma, por encima de él, no se pueda expresar ni liberar, impidiendo que la cualidad espiritual del hombre, siempre presente, se manifieste”. El análisis existencial comprende el análisis de la integridad de la persona, que no es solo psicofísico, sino también espiritual personal. Desde esta perspectiva planteada por Frankl se añade al igual que la psicología profunda, la psicología de lo alto, que considera la cualidad espiritual del hombre, y permite resaltar esta cualidad inherente y propia del hombre. Hoy en día es necesario dar más importancia a la fuerza espiritual, recordar el valor espiritual y que es un ser espiritual, “ya que el hastío de lo espiritual en el hombre de hoy, constituye la esencia del nihilismo contemporáneo” (Ibid, pp. 72-73).

A continuación, se mencionan ciertos elementos asociados a la dimensión espiritual del hombre.

***El carácter espiritual del hombre.*** Lo espiritual es la dimensión esencialmente humana, y requiere expresarse, este elemento espiritual del hombre nunca está afuera del hombre, no es un algo espacial, sino un existir real, y que siempre está ahí, en la persona, nunca estuvo afuera; también está junto a, y que por lo tanto ayuda a estar junto al otro, otro ser espiritual; esto solo puede ser posible cuando uno está entregado uno al otro (Frankl, 2017; Guberman y Pérez, 2005).

***Amor.*** Frankl (2017) menciona lo siguiente, “se puede definir el amor como llamar tú a alguien y además aceptarlo positivamente”, es decir, “comprender a una persona en su esencia”, considerando sus peculiaridades y particularidades, además también en su valor, en su debe ser, por lo que puede y tiene que desarrollarse, y aceptarlo positivamente.

***Autotrascendencia.*** No es fin de la espiritualidad observarse a sí mismo, “forma parte del hombre su ser orientado hacia”, puede ser hacia alguien, algún objeto, hacia una idea; y



solo de esta forma intencionada se es existencial, solo de esta forma el hombre está espiritualmente con algo o alguien, estar junto a, es así que el hombre logra estar consigo, con otras personas, con el futuro, la evolución, lo divino o el universo (Frankl, 2017; Guberman y Pérez, 2005, Seligman, 2003).

**Conciencia.** Es la dimensión en donde “el ser humano se encuentra consigo mismo y dónde se manifiesta la presencia dialogal con ella misma o con Dios” (Guberman y Pérez, 2005, p. 31). Permite abrir al hombre a aquello que es necesario, este esfuerzo es un deber ser individual y que puede captarse de modo intuitivo mediante la conciencia, e incluye siempre el aquí concreto del ser personal (Frankl, 2017).

**Libertad.** Es la “facultad humana para determinar los propios actos, junto con la responsabilidad y espiritualidad, son elementos esenciales del hombre” (Guberman y Pérez, 2005, p. 70). El hombre posee instintos, lo que el hombre es frente a ellos, constituye su libertad, es así que el hombre tiene la capacidad de elección y puede conservar un vestigio de libertad espiritual, “de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física” (Frankl, 1991, p. 71), y es que al hombre se le puede arrebatar todo excepto una cuestión, la propia libertad humana para disponer su propio camino; y es mediante esta libertad, que la vida cobra sentido y propósito.

**Responsabilidad.** Anotación específica del hombre en su humanidad, consiste en responder frente a sí mismo, ante los demás y ante Dios (Guberman y Pérez, 2005, p. 122). Cuando se menciona que el hombre es producto de la herencia y del medio ambiente, Frankl (2005) mencionó, “entonces estoy en mi derecho al decir que no soy libre y que, por consiguiente, tampoco soy responsable” (p. 84); sin embargo, si se toma al hombre como debe ser, “se le está brindando posibilidades de ser lo que él puede llegar a ser, estoy movilizando su verdadero potencial humano” (p. 85).

***El destino, esperanza.*** Inexorabilidad durante la vida, el hombre puede aceptar su destino y todo el sufrimiento que conlleva, y la forma en que hace frente a situaciones difíciles le da muchas oportunidades para añadir a su vida un sentido más sustancial; el hombre no es libre frente al destino, sin embargo, es libre de asumir una actitud frente a ellos (Guberman y Pérez, 2005; Frankl, 1991). En tanto a la esperanza, Eger (2010) menciona que es la habilidad interna frente al futuro el cual se visualiza como una oportunidad de realización de valores. Entonces, la esperanza consiste en que la persona haga algo por sí mismo, modifique algo, se transforme; pide que se haga un cambio dentro de la persona, no un cambio en el mundo (Frankl, 2005).

***Sentido de vida.*** Considerando que, en la actualidad, solo hay una necesidad sin ser satisfecha, lo que Frankl (2017) denominaría como *voluntad de sentido*, es decir hay una ausencia de sentido o un sentimiento de vacío, frecuentemente esta ausencia de voluntad de sentido es cambiada por una voluntad de poder, de logros y placer; así pues, lo importante es el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado, por lo tanto, cada uno debe llevar a cabo su fin concreto, comprendiendo que su tarea es única, y única es su oportunidad para ejecutarla, mediante la responsabilidad puede contestar a la vida, y la existencia humana está en su capacidad de ser libre y responsable. A este respecto Frankl (1991) señala que:

“el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo, y no dentro del ser humano, la verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina como autorrealización. Esta no puede ser en sí misma una meta por la simple razón de que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla más se le escapa, pues solo en la misma medida en que el hombre se compromete al cumplimiento de su sentido de vida, en esa misma medida se autorrealiza, la autorrealización no puede

alcanzarse cuando se considera un fin en sí misma, sino cuando se toma como efecto secundario de la propia trascendencia” (p. 112).

Así las cosas, el sentido de vida continuamente está cambiando y nunca concluye, de acuerdo a los aportes de Víctor Frankl.

Para afinar con estos modelos mencionados, se resalta la síntesis siguiente, “Se es espiritual en la medida en que uno se trasciende a sí mismo, no se orienta hacia sí mismo, sino hacia algo o alguien en el mundo, hacia un tú” (Frankl, 2005, p. 125), como el rol del acompañamiento hacia el otro en la labor del Psicólogo.

### **2.2.3. *Pandemia por COVID-19***

#### **2.2.3.1. *Pandemia, definiciones.***

La OMS (2010) menciona que una pandemia es una “propagación mundial de una nueva enfermedad”; se genera una pandemia cuando surge un nuevo patógeno que se extiende con rapidez en el mundo y la población no cuenta con inmunidad frente al patógeno (Taylor, 2019).

Según la Real Academia de Lengua Española (RAE), una pandemia es una enfermedad que se expande a muchas naciones o que contagia a la mayoría de individuos de una localidad.

Para Tizón (2020), la diferencia de esta pandemia con anteriores es que abarcaría mayores componentes psicológicos y sociales y la rapidez de su influencia en la población; por un lado, se trata de una pandemia que ha afectado todos los países desarrollados del globo, y que con el paso del tiempo ha afectado a más de 100 países del mundo; en segundo lugar, es una pandemia reveladora en el sentido que demuestra la intercomunicación muy pronunciada y dependiente de la población, la información falsa y la vulnerabilidad de la información

confidencial; en tercer lugar, ha revelado la vulnerabilidad sanitaria y la situación crítica de los sistemas de salud; en cuarto lugar, es una pandemia para las relaciones sociales que han llevado a medidas como el aislamiento social.

Durante el periodo de pandemia, se han utilizado diversos conceptos que requieren una breve definición, entre ellos, Sánchez y de la Fuente (2020) refieren los conceptos siguientes.

- El aislamiento es la separación física de los individuos contagiados de aquellos que están sanos, pudiendo ser efectiva cuando se ha identificado la enfermedad y se realiza la detección temprana;
- La cuarentena, que es la restricción obligatoria o voluntaria de la movilización de personas que han podido estar expuestas a un posible contagio y tienen el riesgo de estar infectados, durante la duración de este periodo las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que finalice el periodo de incubación del patógeno, considerándose durante este periodo asistencia médica, ayuda psicológica, resguardo y alimentación;
- El distanciamiento social, se enfoca en alejarse de ambientes concurridos, tomando cierta distancia física entre ellos;
- El confinamiento, es una forma de intervención que ocurre cuando las medidas anteriores no han sido suficientes para contener la propagación de la enfermedad, considerándose la reducción de interacciones sociales y el uso obligatorio de protocolos sanitarios como el uso de mascarillas, protector facial, suspensión del transporte, cierre de fronteras, entre otros.

### **2.2.3.2. Pandemia y afectación social, distanciamiento social.**

Debido al incremento rápido de casos de infección en a nivel mundial, y a las medidas sugeridas por la OMS, los gobiernos nacionales han instaurado medidas estrictas de confinamiento social (San Martín, 2020), siendo la recomendación fundamental el permanecer en casa buscando aislarse en sus viviendas; “generándose en ellos un cambio de rutina, desesperación, pérdida de libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia de no tener contacto físico con familiares, amigos, o el no poder desarrollar la rutina normal” (Marquina y Jaramillo, 2020), pudiendo generar efectos perjudiciales si no son abordados adecuadamente.

Es así que, las personas bajo el aislamiento social, con tránsito restringido y pobre contacto social, presentan mayor riesgo de desarrollar complicaciones en la salud mental, que van desde sintomatología aislada hasta el desarrollo de cuadros clínicos, como el insomnio, ansiedad, depresión, estrés, trastorno por estrés postraumático; asimismo, las personas sometidas a una mayor interacción con el brote, pueden presentar mayor angustia marcada, y un deterioro progresivo del desempeño social, familiar o laboral (Wang et al., 2020; Balluerka et al., 2020; Ramírez et al., 2020).

### **2.2.3.3. Pandemia y vulnerabilidad humana**

Para De las Casas, (2020) las crisis llevan a la reflexión, y durante esta pandemia ha sido notorio el reencuentro de la persona con la condición humana de la vulnerabilidad, condición no visible en la sociedad actual dominada por el hedonismo, el pensamiento occidental, la sociedad individualista y materialista. Los acontecimientos vividos en esta

pandemia están fuera del control del hombre, lo someten a la inseguridad y pérdida de su calidad de vida.

Esta vulnerabilidad humana, “ante el azar del existir o destino, es vivida de forma material, psicológica y espiritual por todo ser humano y puede amenazar su capacidad de elegir y actuar” (De las Casas, 2020). El ser vulnerables nos recuerda que necesitamos no solo de bienes materiales, sino de vínculos humanos, como la amistad, el respeto, el amor, ya que solo otro ser puede reconocer y comprender nuestras carencias y aliviar nuestras necesidades. Esta vulnerabilidad humana promueve aspectos positivos en el individuo, asimismo, “revela que el ser humano siempre está y estará vulnerable a riesgos físicos, psicológicos y espirituales” (Nussbaum, citado en De las Casas, 2020).

#### **2.2.3.4. Factores estresantes relacionados con la pandemia.**

Las pandemias están frecuentemente marcadas por la incertidumbre, la confusión y un sentido de urgencia, antes o en las primeras etapas de una pandemia existe la incertidumbre generalizada acerca de las probabilidades y la gravedad de la infección, junto con la incertidumbre y la posible información errónea sobre los métodos de prevención y manejo; la incertidumbre puede persistir respecto a que si la pandemia realmente ha seguido su curso o la forma en como finalizará, y si hay posibilidad de reactivarse (Taylor, 2019).

Las pandemias están relacionadas con una gran cantidad de otros factores estresantes psicosociales, incluidas amenazas a la salud para uno mismo y sus seres queridos, pudiéndose contemplar la separación de los familiares y los amigos, la escasez de alimentos y medicamentos, pérdida de salario, aislamiento social debido a la cuarentena o a otras medidas de distanciamiento social, pudiendo producirse dificultades económicas a nivel familiar que repercute en el sistema de la familia; durante una pandemia, las personas pueden estar

expuestas a la muerte de amigos y seres queridos pudiendo ser traumatizantes para el individuo; también, el acto de cuidar a personas enfermas puede llegar a ser muy estresante, especialmente si esta nuevo deber recae sobre los menores de edad (Taylor, 2019; Taylor et al., 2020).

### **2.2.3.5. Pandemia y temor al contagio.**

Durante esta pandemia, el miedo y su difusión masiva en la sociedad, ha contribuido de forma básica a su gravedad y sus secuelas sociales; el sistema emocional del miedo influye un cuadro molesto y amenazador que todos quieren evitar; genera tensión no solo psíquica, sino a nivel fisiológico, muscular, y produciendo niveles medios de estado de alerta. Estudios de las neurociencias de las emociones actuales como (Pankseep y Biven, 2012; Pfaff, 2017), señalan que el miedo y el pánico en relación a la pérdida del objeto de apego, cumplen el rol de preparación biopsicológica ante el peligro y a la vez brindan señales al congénere sobre la posibilidad de que el vínculo se rompa con respecto a algún integrante de la familia, o la misma persona; es algo frecuente ante situaciones de tensión que se experimente emociones como el miedo, ira, pena, y estrés como reacción ante este peligro nuevo (Tizón, 2020).

De otra forma, (Klein, citado en Tizón, 2020) indica que, del conjunto de miedos propios de este periodo posmoderno, considerados como constructos socioculturales basados en la emoción primigenia del miedo, sobre cada uno de esos temores actuales; además, son relanzados por los temores generados por actual pandemia y sobre las disposiciones adoptadas; ligado a “la dificultad de soportar el miedo a la muerte, a lo percedero de nuestra vida y de nuestra salud, miedo a los procesos de duelos, a las pérdidas, a las limitaciones que lleva a una hiperpreocupación temerosa por la enfermedad en muchos miembros de nuestra sociedad” (Tizón, 2020). Una de las preocupaciones a las que se dirigen nuestros esfuerzos es

hacia la salud, para Tizón, la persona está al pendiente de cualquier indicador que pudiera revelar alguna patología, algún síntoma de cáncer, algún indicador de colesterol, los signos de estrés, y así innumerablemente. En una emergencia sanitaria como la actual, el miedo incrementa la percepción de los niveles de estrés y ansiedad en individuos saludables y acrecienta los síntomas de aquellos con perturbaciones preexistentes (Liu et al., 2020; Shingemura et al., 2020); paralelamente, los pacientes con diagnóstico de COVID-19 o con la sospecha de infección pueden experimentar emociones intensas (Shingemura et al., 2020).

Teniendo en consideración lo mencionado, estas situaciones pueden desarrollar desordenes de depresión, trastorno por estrés postraumático, ataques de pánico, síntomas psicóticos y el riesgo de suicidio (Xiang et al., 2020); y con mayor intensidad en pacientes en cuarentena, en quienes hay mayor prevalencia de estrés (Brooks et al., 2020).

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **2.3.1. Estrés**

Son las “reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, como una alarma que conlleva a la acción y una respuesta útil para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o excesivos” (OMS, 2015).

#### **2.3.2. Espiritualidad**

La espiritualidad es un constructo motivacional que aporta a los esfuerzos del individuo para elaborar un amplio significado y sentido personal para su vida (Piedmont, 1999).



## Capítulo III

### Hipótesis y variables

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis general*

**Hipótesis general alterna:** Existe relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

$$H_1: r_{xy} \neq 0$$

**Hipótesis general nula:** No existe relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

$$H_0: r_{xy} = 0$$

##### 3.1.2. *Hipótesis específicas*

**Primera hipótesis específica alterna:** Existen variados niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

**Segunda hipótesis específica alterna:** No existen variados niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

**Segunda hipótesis específica alterna:** Existe relación entre los niveles de las dimensiones de estrés con los niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

**Segunda hipótesis específica nula:** No existe relación entre los niveles de las dimensiones de estrés con los niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

**Tercera hipótesis específica alterna:** Existe relación entre los niveles estrés y los niveles de las dimensiones de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

**Tercera hipótesis específica nula:** No existe relación entre los niveles estrés y los niveles de las dimensiones de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2021.

### **3.2. Variables**

V1: Estrés;

V2: Espiritualidad

## Capítulo IV

### Metodología

#### 4.1. Enfoque, tipo y nivel de investigación

*Enfoque cuantitativo.* Hernández y Mendoza (2018) señalan este enfoque como “un conjunto de procesos organizado de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones” (pp. 5-6), añadiendo, que este enfoque es útil cuando se quiere estimar las magnitudes u ocurrencia de fenómenos mediante la comprobación de hipótesis.

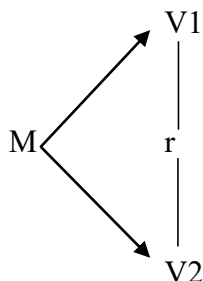
*Tipo básico.* También llamado pura o fundamental, porque tiene como objetivo principal según Sánchez y Reyes (2017) “la búsqueda de nuevos conocimientos y de investigación; mantiene como propósito recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico” (p. 44), el cual puede estar dirigido a incrementar y profundizar la información sobre los postulados teóricos de una determinada ciencia.

*Nivel correlacional.* Para Hernández y Mendoza (2018) “tiene como finalidad conocer la relación o el grado de asociación que existe entre dos conceptos, categorías o variables en un contexto particular” (p. 109).

## 4.2. Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental transversal correlacional, ya que se “establecen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado”, este diseño de estudio nos permite aclarar en qué medida las variaciones de una variable o evento están asociadas con las variaciones de otra variable (Hernández y Mendoza, 2018, p. 178).

El diagrama de este estudio es el siguiente:



Donde:

M: Muestra de estudio

V1: Estrés

r: relación

V2: Espiritualidad

## 4.3. Población y muestra

### 4.3.1. Población

La población está constituida por los estudiantes de psicología que cursan su formación desde el primer al octavo semestre, teniendo un total de 356 matriculados durante el semestre 2020-II.

#### 4.3.1.1. Caracterización de la población.

**Tabla 2***Caracterización de la población*

Sexo	Varones		Mujeres		$\Sigma$	
	f	%	f	%	f	%
20	13	3.7%	28	7.9%	41	11.5%
19	15	4.2%	28	7.9%	43	12.1%
18	12	3.4%	35	9.8%	47	13.2%
17	16	4.5%	53	14.9%	69	19.4%
16	26	7.3%	49	13.8%	75	21.1%
15	10	2.8%	27	7.6%	37	10.4%
14	11	3.1%	6	1.7%	17	4.8%
13	4	1.1%	9	2.5%	13	3.7%
12	4	1.1%	2	0.6%	6	1.7%
11	0	0.0%	4	1.1%	4	1.1%
10	0	0.0%	2	0.6%	2	0.6%
9	1	0.3%	0	0.0%	1	0.3%
6	0	0.0%	1	0.3%	1	0.3%
Total	112	31.5%	244	68.5%	356	100.0%

*Nota.* La población de alumnos matriculados del primer al octavo semestre durante el semestre académico 2020-II consta de 356 alumnos.

*Fuente.* Elaboración propia en base a la nómina de alumnos solicitada al Centro de Cómputo durante el semestre 2020-II y alumnos por curso.

**4.3.1.2. Criterio de inclusión.**

- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2020-II,
- Estar cursando cursos de formación profesional, de primer semestre a octavo semestre,
- Estudiantes que acepten de manera voluntaria ser parte de la investigación y refrenden el consentimiento informado.

#### 4.3.1.3. Criterio de exclusión.

- Estudiantes de prácticas pre profesionales,
- Estudiantes menores de 18 años de edad,
- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.

#### 4.3.2. Muestra

Está conformada por estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología matriculados en el semestre académico 2020-II. Para el caso de la definición del tamaño de la muestra se utilizó el tipo de muestreo aleatorio simple, donde todos los individuos poseen la misma probabilidad de ser elegidos, es una técnica altamente confiable y de fácil manejo cuando la población no es muy grande (Alarcón. 2013, p. 241).

Seguidamente, se utilizó la fórmula de poblaciones finitas para determinar el tamaño de la muestra.

$$n = \frac{Z_{(1-\alpha)}^2 pqN}{Z_{(1-\alpha)}^2 pq + E^2(N - 1)}$$

Dónde:

n : Tamaño de la muestra

N : Población

$Z_{(1-\alpha)}^2$  : Intervalo de confianza al 95%, entonces  $Z_{(1-\alpha)}^2 = 1.96^2$

$\alpha$  : Nivel de significancia  $\alpha = 0.05$

p : Proporción estimada o probabilidad de éxito = 0.50

q : Probabilidad de error,  $1 - p = 0.50$

E : Error estándar, 0.05

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 356}{(1.96^2 \times 0.5 \times 0.5) + (0.05^2 \times 355)}$$

$$n = 186$$

Respecto al proceso de la selección de la muestra según lo mencionado por Alarcón (2013) sobre el muestreo aleatorio simple, se empezó por enumerar todas las unidades de 1 a 356 estudiantes, luego mediante el software Microsoft Excel 2016 se obtuvo 186 números aleatorios, los cuales representaron las unidades a evaluar hasta completar el tamaño de la muestra obtenido mediante la fórmula de poblaciones finitas (186 estudiantes).

#### **4.4. Instrumentos de recolección de datos**

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos se tiene a los siguientes instrumentos.

##### **4.4.1. Cuestionario de estrés percibido (CEP)**

###### ***Ficha técnica***

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario de estrés percibido.
- **Autores y año:** versión original desarrollada por Levenstein 1993.
- **Adaptación:** realizada por Sanz, García, Rubio, Santed y Montero publicado en el año 2002; adaptación española por Fernández (2009); en Perú, Moreti y Medrano (2014).
- **Administración:** individual y colectiva.
- **Duración:** aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
- **Ítems:** conformado por 30 ítems que el evaluado debe puntuar según la frecuencia que se dan, desde 1 “casi nunca” a 4 “casi siempre”.
- **Objetivo:** Evaluar los factores cognitivos y emocionales que influyen en el estado de salud general concretamente el estrés; evaluando seis factores: tensión, irritabilidad y

fatiga; aceptación social de conflictos; energía y diversión; sobrecarga; satisfacción por autorrealización; miedo y ansiedad.

### **Calificación**

El cuestionario de estrés percibido consta de 30 ítems, tiene 4 opciones de respuesta con puntuaciones entre 1 y 4 puntos, cuyo puntaje más alto suma 120 puntos el cuál clasifica a la persona en “nivel alto de estrés”; en tanto, una puntuación entre 65 a 78 representa un “nivel medio de estrés”; finalmente, un promedio de puntaje entre 50 a 64 asigna un “nivel bajo de estrés”. En este cuestionario existen 6 dimensiones, la primera “tensión, irritabilidad y fatiga” consta de 9 ítems; la segunda “aceptación social de conflictos” consta de 7 ítems”; la tercera “energía y diversión” contiene 5 ítems; la cuarta “sobrecarga” consta de 4 ítems; la quinta “satisfacción par autorrealización” consta de 3 ítems, y la sexta dimensión “miedo y ansiedad” conlleva 2 ítems.

### **Baremos**

- Tensión, irritabilidad y fatiga: nivel bajo (14-19); medio (20-23); alto (24-37);
- Aceptación social de conflictos: nivel bajo (9-13); medio (14-18); alto (19-28);
- Energía y diversión: nivel bajo (9-12); medio (13-15); alto (16-19);
- Sobrecarga: nivel bajo (4-8); medio (9-10); alto (11-13);
- Satisfacción par autorrealización: nivel bajo (4-6); medio (7-8); alto (9-11);
- Miedo y ansiedad: nivel bajo (2-4); medio (5-6); alto (7+).

**Acomodación lingüística.** Para el presente trabajo, se realizó la acomodación lingüística de los instrumentos al contexto de la pandemia (CEP y CEPD), esto se realizó en colaboración del asesor de tesis y la subsiguiente validación por juicio de expertos, lo cual brindó la correspondencia entre los instrumentos de medida y la propiedad o constructo que se pretendía medir (Alarcón, 2013). (Ver apéndice A).



**Validez.** Fernández (2009) obtuvo la validez de constructo mediante análisis factorial de componentes rotados varimax, en el cual obtiene 6 factores con cargas factoriales favorables; también se realizó mediante el estudio test-retest en 178 alumnos universitarios, obteniéndose a un nivel de significancia de 0.001, un coeficiente de correlación de Pearson de 0.058 para el estrés reciente y 0.532 para el estrés en general.

**Validez de contenido para la investigación.** Se desarrolló la validez de contenido mediante la técnica de análisis de juicio de expertos (De la Torre y Accostupa, 2013), obteniéndose la distancia de punto múltiple (DPP) de 2.79, lo cual indica una adecuación del instrumento en gran medida (ver Apéndice E).

**Confiabilidad.** Fernández (2009) halló una confiabilidad de .92 en la muestra de estudiantes universitarios españoles; por su parte Moreti y Medrano (2014) hallaron una confiabilidad de 0.86 en la población de estudiantes universitarios peruanos, obteniéndose una confiabilidad alta por Alfa de Cronbach.

**Confiabilidad para la investigación.** Se halló mediante el coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach en una muestra piloto en 21 alumnos en la población de estudio, con una puntuación de 0.89, de otro lado, en la muestra de investigación se halló una confiabilidad de 0.93, obteniéndose una confiabilidad muy alta para la aplicación de estudio (ver Apéndice D).

### Tabla 3

*Comparación de la confiabilidad en el cuestionario de estrés percibido*

	Fernández (2009)	Moreti y Medrano (2014)	Muestra piloto	Muestra de investigación
Alfa de Cronbach	.92	.86	.89	.93
Coeficiente de Spearman-Brown*	-	-	.90	.92
Coeficiente de dos mitades de Guttman*	-	-	.89	.92

*Nota.* Se muestra un aumento de confiabilidad interna en la muestra piloto y en la muestra de investigación (Ver Apéndice D).

#### 4.4.2. Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD)

##### *Ficha técnica*

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning.
- **Autores y año:** versión original desarrollada por Parsian y Dunning (2009).
- **Adaptación:** realizado por Escudero (2018) en la población universitaria peruana.
- **Administración:** individual y colectiva.
- **Duración:** aproximadamente 10 – 15 minutos.
- **Ítems:** conformado por 27 cuestiones que el evaluado debe puntuar según la frecuencia que se dan, desde 5 “muy de acuerdo” a 1 “muy en desacuerdo”.
- **Objetivo:** Evaluar la espiritualidad presente en la población de estudio; evalúa tres dimensiones: concepto de identidad interior, sentido de vida, y necesidades espirituales y armonía social.

##### **Calificación**

El cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning consta de 27 ítems, tiene 5 opciones de respuesta con puntuaciones entre 1 y 5 puntos, cuyo puntaje más alto suma 135 puntos el cuál clasifica a la persona en “nivel alto de espiritualidad”; en tanto, una puntuación entre 103 a 115 representa un “nivel medio de espiritualidad”; finalmente, un promedio de puntaje entre 75 a 102 asigna un “nivel bajo de espiritualidad”.

En este cuestionario existen 3 dimensiones, la primera “concepto de identidad interior” consta de 13 ítems; la segunda “sentido de vida” consta de 6 ítems”; y la tercera “conexión y necesidades espirituales” que contiene 8 ítems.

##### **Baremos**

- Concepto de identidad interior: Bajo (38-50); medio (51-58); alto (59-65)

- Sentido de vida: Bajo (8-19); medio (20-23); alto (24-28+)
- Conexión y necesidades espirituales: Bajo (21-29); medio (30-36); alto (37-40+)

**Acomodación lingüística.** Se realizó en colaboración del asesor de tesis y la subsiguiente validación por juicio de expertos, lo cual brindó la correspondencia entre los instrumentos de medida y la propiedad o constructo que se pretendía medir (Alarcón, 2013). (Ver apéndice A).

**Validez.** La versión original fue desarrollada en Australia por Parsian y Dunning (2009) realizándose el análisis factorial en una muestra 160 adultos, la versión española fue desarrollada por Díaz, Muñoz y Vargas (2012) mediante el análisis factorial exploratorio con carga superior al 56.6% de varianza; en la población peruana por vez primera fue desarrollado por Tacilla y Robles (2015), en cuanto a validez de contenido presentó el coeficiente de validez V de Aiken mayor a 0.75. En el estudio de Escudero (2018) obtuvo la validez de contenido por criterio de jueces de los 27 ítems, presentando una V de Aiken mayor a .80

**Validez de contenido para la investigación.** Se utilizó el método DPP (De la Torre y Accostupa, 2013), obteniéndose la distancia de punto múltiple (DPP) de 1.84, lo cual indica una adecuación total del instrumento (ver Apéndice E).

**Confiabilidad.** Escudero (2018) halló una confiabilidad de .929 en la muestra de estudiantes universitarios peruanos, considerándose una prueba con unos resultados muy confiables como instrumento global.

**Confiabilidad para la investigación.** Se halló mediante el coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach con una puntuación de 0.94, lo cual indica una confiabilidad muy alta (ver Apéndice D).

**Tabla 4***Comparación de la confiabilidad en el cuestionario de espiritualidad*

	Tacilla y Robles (2015)	Escudero (2018)	Muestra piloto	Muestra de investigación
Alfa de Cronbach	.95	.92	.94	.93
Coefficiente de Spearman-Brown*	-	-	.82	.89
Coefficiente de dos mitades de Guttman*	-	-	.82	.89

*Nota.* Existe confiabilidad por Alfa de Cronbach muy alta (Ver Apéndice D).

#### **4.5. Técnica de procesamiento de datos**

##### **4.5.1. Procedimiento y recolección de datos**

Para la investigación se coordinó el permiso mediante solicitud con el Jefe de Investigación de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, seguidamente se conversó y envió la solicitud a la Directora de la Escuela Profesional de Psicología; también se envió solicitudes a Docentes de psicología para permitir la evaluación a los estudiantes pertenecientes a la muestra de investigación en los cuales se dio verbalmente las instrucciones para el llenado de instrumentos. La evaluación se realizó mediante formulario Google, el cual fue enviado a los estudiantes de la muestra de investigación.

##### **4.5.2. Procesamiento y análisis de datos**

Para este propósito el formulario Google brinda una base de datos preliminar en formato Excel, el cual seguidamente fue ordenado por dimensiones y niveles con sus respectivos ítems donde se le asignó el valor cuantitativo a la respuesta marcada. Luego se efectuó la suma de ítems por dimensión y por cada variable en general para la categorización basado en los baremos. Seguidamente se conformó la base de datos final el cual se exportó a la

versión de prueba SPSS-26, el cual mediante la función análisis de los estadísticos descriptivos e inferenciales se determinaron los resultados que en el capítulo siguiente se detallan, en dichas tablas se visualizan los resultados lo cual permite el análisis y comprensión de la realidad estudiada.

#### **4.6. Matriz de consistencia**

Tabla 5

## Matriz de consistencia

Estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTOS
<b><u>General</u></b>	<b><u>General</u></b>	<b><u>General alterna</u></b>	• Estrés	• Cuestionario de estrés percibido (CEP)
1. ¿Existe relación entre estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC?	1. Determinar si existe relación entre estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.	H <sub>g</sub> : Existe relación entre estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.  H <sub>1</sub> : $r_{xy} \neq 0$	- Tensión- inestabilidad-fatiga - Aceptación social de conflictos - Energía y diversión - Sobrecarga	• Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD)
<b><u>Específicos</u></b>	<b><u>Específicos</u></b>	<b><u>Específicos</u></b>	- Satisfacción para la autorrealización - Miedo y Ansiedad	
1. ¿Cuáles son los niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC?	1. Detallar los niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC 2020-II.	- H <sub>1</sub> : Existen variados niveles de estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.		
2. ¿Existe relación entre los niveles de las dimensiones de estrés y los niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC?	2. Establecer la relación entre los niveles de tensión e inestabilidad y los niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.	- Existe relación entre los niveles de las dimensiones de estrés con los niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.  - H <sub>1</sub> : $r_{x1 x2 x3 x4 x5 x6, y} \neq 0$	• Espiritualidad - Concepto de identidad interior - Sentido de vida - Necesidades espirituales y armonía social	
3. ¿Existe relación entre los niveles de estrés y los niveles de las dimensiones de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC?	3. Establecer la relación entre los niveles de aceptación social de conflictos y los niveles de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.	- H <sub>3</sub> : Existe relación entre los niveles de estrés y los niveles de las dimensiones de espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, UNSAAC.  H <sub>2</sub> : $r_{x, y1 y2 y3} \neq 0$		

*Nota.* La matriz de consistencia brinda la intención de la investigación en referencia a la correlación de las variables y sus dimensiones.

## Capítulo V

### Resultados

A continuación, se describen los resultados hallados en base a aspectos sociodemográficos, descriptivos e inferenciales.

#### 5.1. Descripción sociodemográfica de la investigación

**Tabla 6**

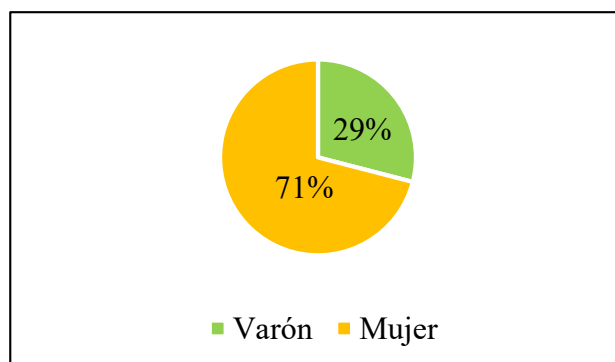
*Distribución de la muestra por sexo*

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Varón	54	29.0%
	Mujer	132	71.0%
	Total	186	100.0%

*Nota.* Se aprecia que el 71.0% son estudiantes mujeres.

**Figura 4**

*Distribución de la muestra por sexo*



*Nota.* Se visualiza mayor presencia de estudiantes mujeres

En la Tabla 6 y Figura 4 se observa mayor presencia de estudiantes mujeres con un 71%, y menor presencia de estudiantes varones con un 29%.

**Tabla 7**

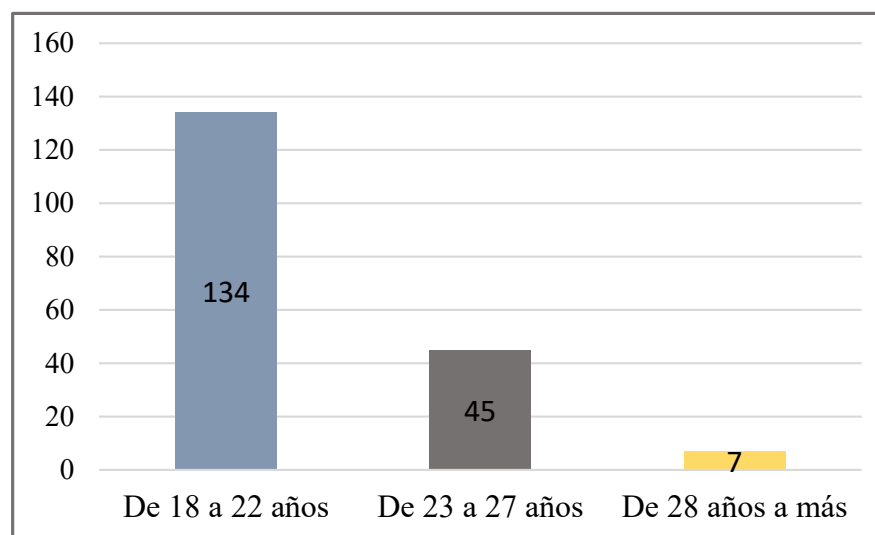
*Distribución de la muestra por edades*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	De 18 a 22	134	72.0%
	De 23 a 27	45	24.2%
	De 28 a más	7	3.8%
	Total	186	100.0%

*Nota.* Hay 134 estudiantes entre 18 y 22 años, lo que representa el 72% de la muestra.

**Figura 5**

*Distribución muestral por edades*



*Nota.* Hay menor presencia de estudiantes entre 28 años en adelante

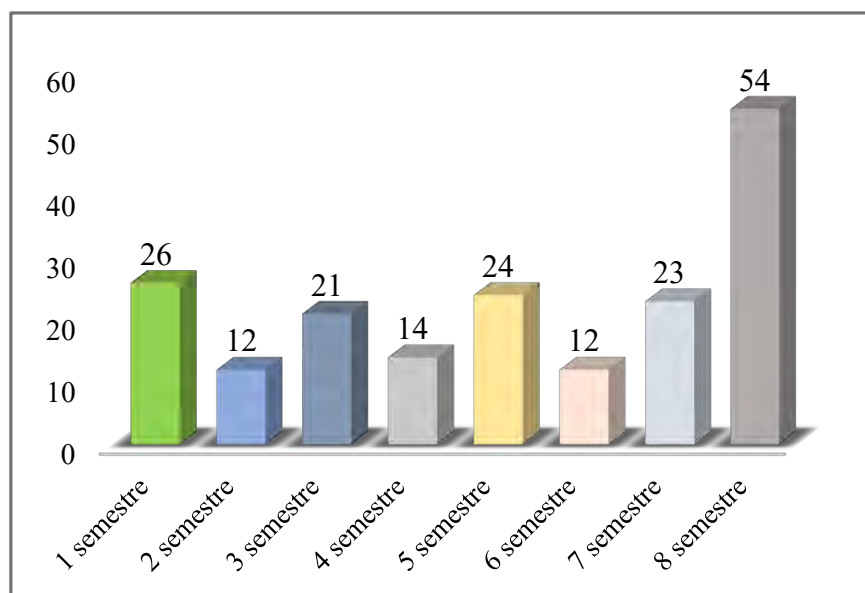
En la Tabla 7 y Figura 5 se visualiza mayor presencia de estudiantes con edades entre 18 y 22 años de edad (72.0%), seguido de estudiantes entre 23 a 27 años de edad (24.2%), y en menor cantidad estudiantes mayores de 28 años (3.8%).



**Tabla 8***Distribución de la muestra por semestre de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje
Semestre	1 semestre	26	14.0%
	2 semestre	12	6.5%
	3 semestre	21	11.3%
	4 semestre	14	7.5%
	5 semestre	24	12.9%
	6 semestre	12	6.5%
	7 semestre	23	12.4%
	8 semestre	54	29.0%
Total		186	100.0%

*Nota.* Se muestra 54 estudiantes del octavo semestre, lo cual representa el 29.0% de la muestra.

**Figura 6***Distribución muestral por semestre de estudio*

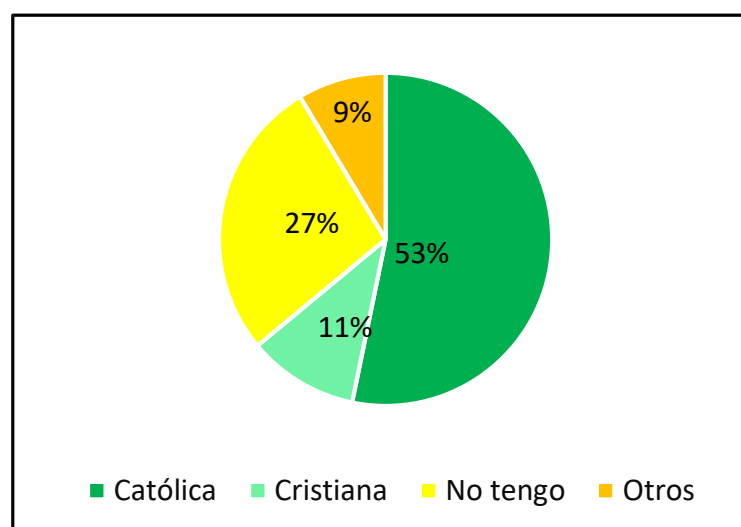
*Nota.* Se visualiza mayor presencia de estudiantes del octavo semestre seguido de estudiantes del primer semestre

En la Tabla 8 y Figura 6 se observa mayor presencia de estudiantes que pertenecen al octavo semestre (29.0%), seguido de estudiantes del primer semestre (14.0%), y en menor cantidad estudiantes del segundo y sexto semestre (6.5%).

**Tabla 9***Distribución por religión*

	Frecuencia	Porcentaje
Católica	99	53.2%
Cristiana	20	10.8%
No tengo	51	27.4%
Otros	16	8.6%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se evidencia 99 estudiantes pertenecientes a la religión católica.

**Figura 7***Religión de los participantes*

*Nota.* Se muestra un 27% de estudiantes sin ninguna religión.

En la Tabla 9 y Figura 7, se observa mayor presencia de estudiantes católicos con un 53.2%, y un 27.4% de estudiantes que manifiestan no pertenecer a ninguna religión.

**Tabla 10***Distribución de estudiantes por contagio y preocupación de contraer COVID 19*

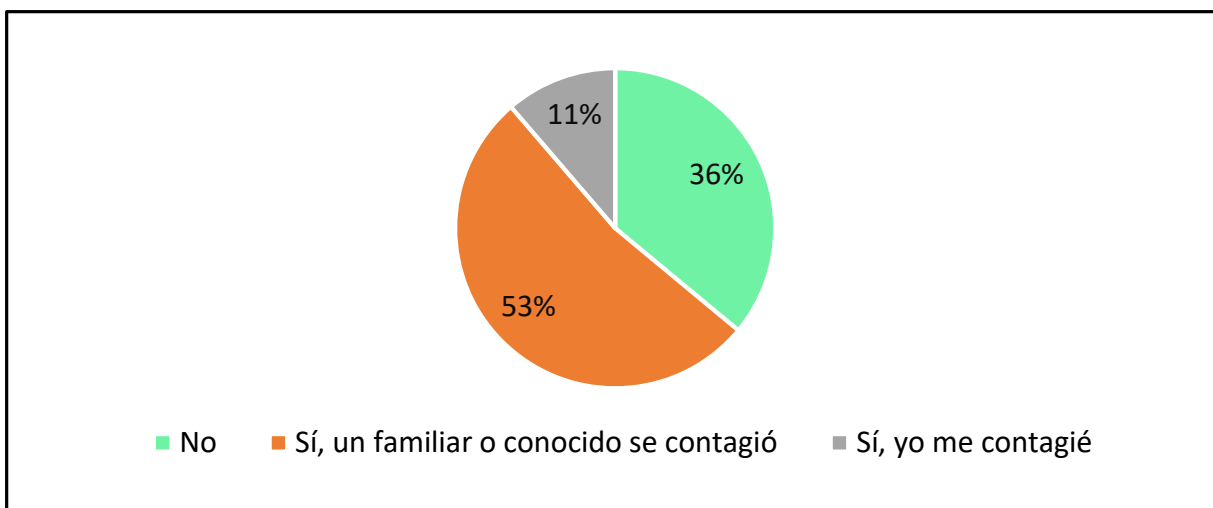
		Frecuencia	Porcentaje
¿Te has contagiado con COVID 19?	No	67	36.0%
	Sí, un familiar o conocido se contagió	98	52.7%
	Sí, yo me contagié	21	11.3%

	Total	186	100.0%
Nivel de preocupación o temor respecto a contraer la infección de COVID 19	1 (nada preocupado y sin temor al contagio)	18	9.7%
	2	39	21.0%
	3	69	37.1%
	4	48	25.8%
	5 (muy preocupado o con mucho temor)	12	6.5%
	Total	186	100.0%

*Nota.* El 64% de estudiantes de psicología presenció el contagio en su entorno cercano hasta la fecha 29 de marzo de 2021.

### Figura 8

*Presencia de contagio con COVID-19 en la muestra estudiada*



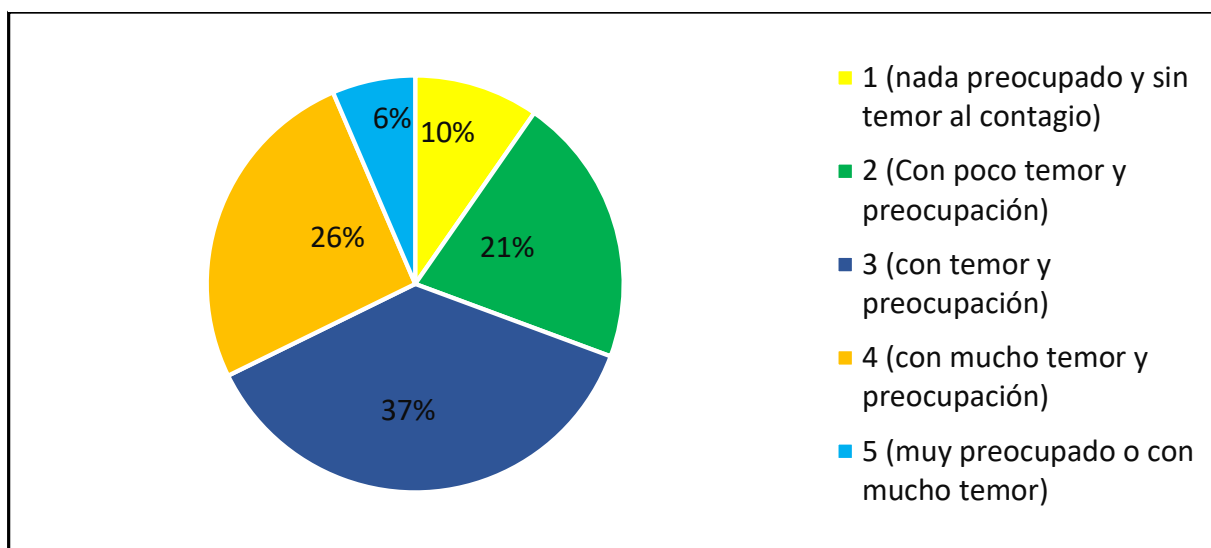
*Nota.* La presencia de contagio se recabo hasta el 29 de marzo 2021.

En la Tabla 10 y Figura 8, se visualiza que un 52.7% de estudiantes indicó que algún familiar o conocido se contagió con COVID 19, y un 36% de la muestra refirió no experimentar el contagio en su entorno cercano.

Frente al temor respecto a contraer la infección que se muestra en la Figura 9, el 37.1% indicó preocupación moderada, y un 25.8% indicaron una alta preocupación, finalmente un 6.5% indicaron una muy alta preocupación por contraer la infección.

**Figura 9**

*Preocupación o temor respecto a contraer la infección de COVID 19*



*Nota.* Se muestra mayor presencia de estudiantes con temores moderados al contagio.

## 5.2. Estadística descriptiva aplicada al estudio

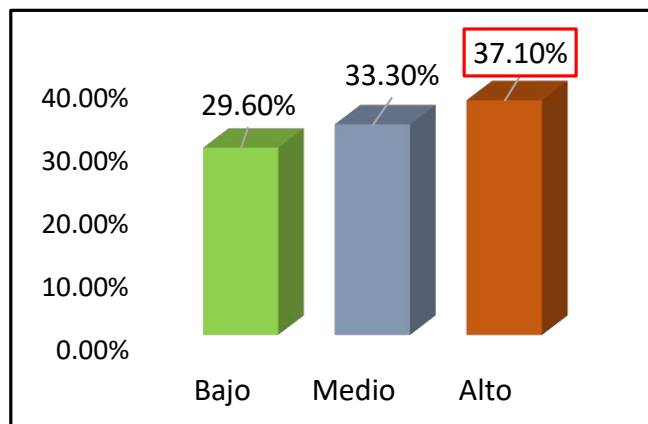
**Tabla 11**

*Niveles de estrés*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	55	29.6%
Medio	62	33.3%
Alto	69	37.1%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se evidencia 69 estudiantes con niveles altos de estrés.

En la Tabla 11 y Figura 10 se observan los niveles de estrés en la población de estudio, detallándose mayor presencia de estrés a niveles altos (37.1%), seguido de niveles medios (33.3%), y en menor cantidad niveles bajos de estrés (29.6%).

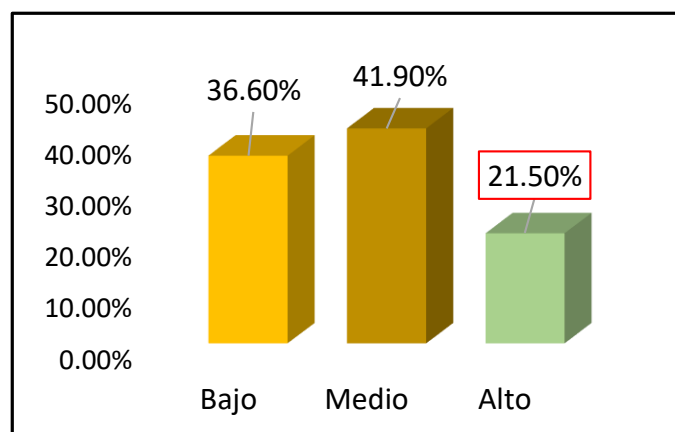
**Figura 10***Niveles de estrés*

*Nota.* Se visualiza mayor presencia de niveles altos de estrés, seguido de niveles moderados.

**Tabla 12***Niveles de espiritualidad*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	68	36.6%
Medio	78	41.9%
Alto	40	21.5%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se evidencia que 40 estudiantes presentaron niveles altos de espiritualidad.

**Figura 11***Niveles de espiritualidad*

*Nota.* Se muestra mayor presencia de niveles medios, seguido de niveles bajos de espiritualidad.

En la Tabla 12 y Figura 11 se observan los niveles de espiritualidad en la población de estudio, detallándose mayor presencia de espiritualidad a niveles moderados (41.9.1%), seguido de niveles bajos (36.6%), y en menor cantidad niveles altos de espiritualidad (21.5%).

A continuación, se describen los niveles hallados de las dimensiones de estrés.

**Tabla 13**

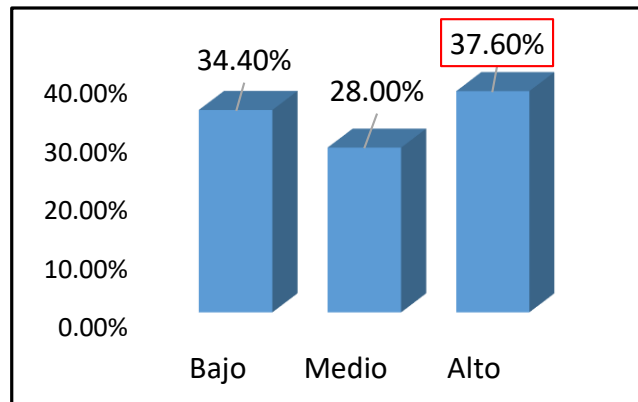
*Niveles de tensión, irritabilidad y fatiga*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	64	34.4%
Medio	52	28.0%
Alto	70	37.6%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se muestra mayor presencia de niveles altos de tensión y fatiga (70 estudiantes)

**Figura 12**

*Niveles de tensión, irritabilidad y fatiga*



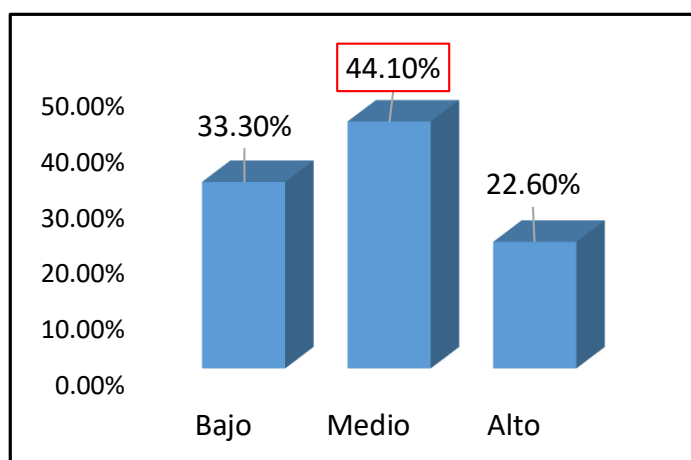
*Nota.* Se muestra mayor presencia de niveles altos en esta dimensión.

En la Tabla 13 y Figura 12 se observan los niveles de la dimensión tensión, irritabilidad y fatiga, habiendo mayor presencia de esta dimensión a niveles altos (37.6%), seguido de niveles bajos y moderados.

**Tabla 14***Niveles de aceptación social de conflictos*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	62	33.3%
Medio	82	44.1%
Alto	42	22.6%
Total	186	100.0%

*Nota.* Esta dimensión evalúa la percepción de aislamiento, frustración, inseguridad, presión externa, desánimo y crítica durante este periodo de pandemia.

**Figura 13***Niveles de aceptación social de conflictos*

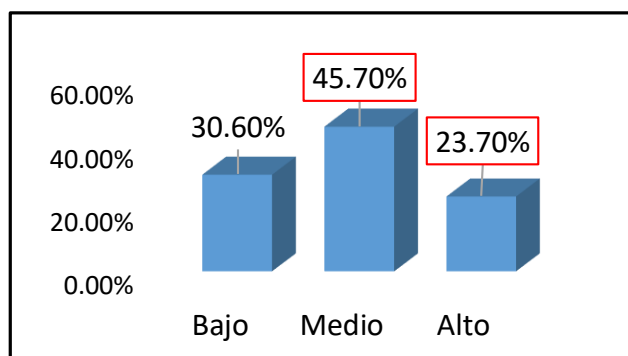
*Nota.* Se observa un acercamiento hacia niveles bajos en esta dimensión

En la Tabla 14 y Figura 13, se observa mayor presencia de niveles moderados de esta dimensión de estrés (44.1%); seguido de niveles moderados y bajos.

**Tabla 15***Niveles de energía y diversión*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	57	30.6%
Medio	85	45.7%
Alto	44	23.7%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se evidencia que 85 estudiantes presentan niveles medios de energía y diversión.

**Figura 14***Niveles de energía y diversión*

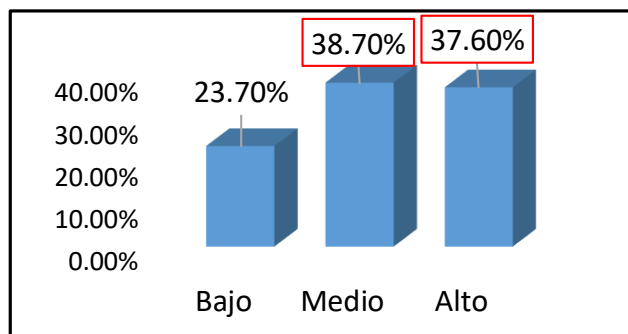
*Nota.* Se observa una tendencia hacia niveles moderados y bajos

En la Tabla 15 y Figura 14 se observa mayor presencia de niveles moderados de la dimensión energía y diversión.

**Tabla 16***Niveles de sobrecarga*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	44	23.7%
Medio	72	38.7%
Alto	70	37.6%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se observa mayor presencia de niveles altos de sobrecarga (70 estudiantes).

**Figura 15***Niveles de sobrecarga*

*Nota.* Se observa mayor presencia de niveles moderados de sobrecarga (38.7%) y niveles altos de sobrecarga (37.6%).



En la Tabla 16 y Figura 15 se observa mayor presencia de niveles moderados y altos de esta dimensión, notándose una tendencia hacia niveles altos de sobrecarga.

**Tabla 17**

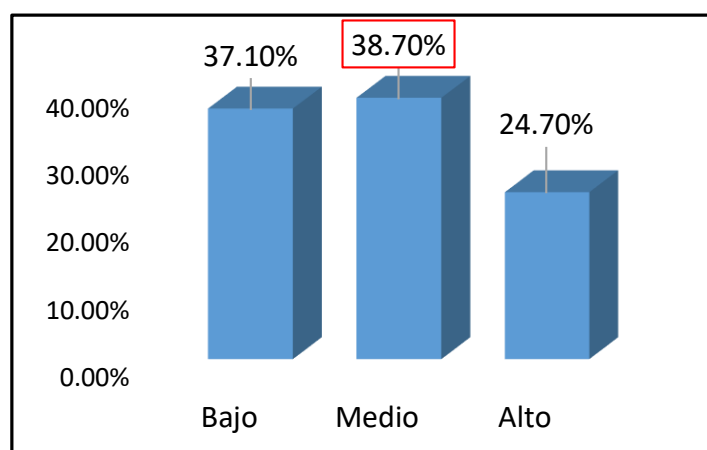
*Niveles de satisfacción por autorrealización*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	69	37.1%
Medio	72	38.7%
Alto	45	24.2%
Total	186	100.0%

*Nota.* Esta dimensión evalúa la percepción de sentir que no se logra sus objetivos y hacer cosas por obligación.

**Figura 16**

*Niveles de satisfacción por autorrealización*



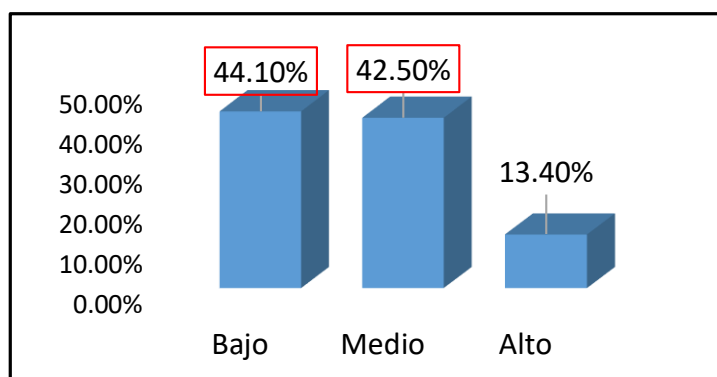
*Nota.* Se observa una tendencia hacia los niveles bajos en esta dimensión con, en discrepancia con los niveles altos que alcanzan un 24.2%.

En la Tabla 17 y Figura 16 se observa mayor presencia de niveles moderados y bajos de la dimensión satisfacción por la autorrealización, notándose que solo un 24.7% de estudiantes realiza sus actividades por alta presión y obligación.

**Tabla 18***Niveles de miedo y ansiedad*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	82	44.1%
Medio	79	42.5%
Alto	25	13.4%
Total	186	100.0%

*Nota.* 82 alumnos presentaron niveles bajos de miedo y ansiedad.

**Figura 17***Niveles de miedo y ansiedad*

*Nota.* Se muestra notoriamente la disposición hacia los niveles bajos de miedo y ansiedad.

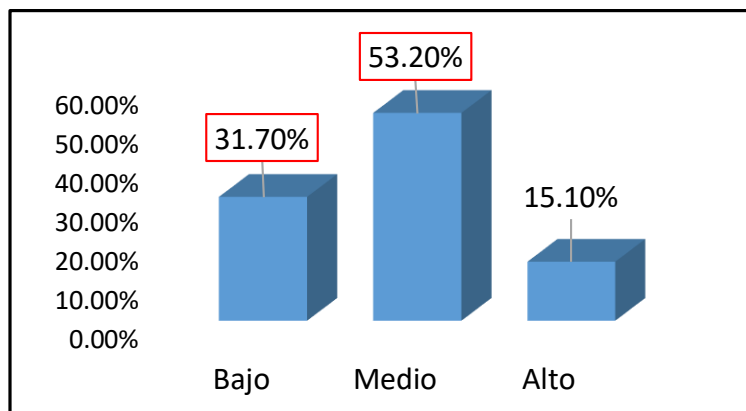
En la Tabla 18 y Figura 17, se observa mayor presencia de niveles bajos y moderados de miedo y ansiedad, y solo un 13.40% de estudiantes presentan niveles altos.

Seguidamente, se muestran los niveles hallados de las dimensiones de la espiritualidad.

**Tabla 19***Niveles de concepto de identidad interior*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	59	31.7%
Medio	99	53.2%
Alto	28	15.1%
Total	186	100.0%

*Nota.* Solo 28 estudiantes presentaron niveles altos de esta dimensión de espiritualidad.

**Figura 18***Niveles de concepto de identidad interior*

*Nota.* Se contempla mayor presencia de niveles moderados y bajos.

En la Tabla 19 y Figura 18 se observa mayor presencia de niveles moderados de concepto de identidad interior (53.2%), seguido de niveles bajos (31.7%), y en menor porcentaje niveles altos (15.1%).

**Tabla 20***Niveles de significado y sentido de vida*

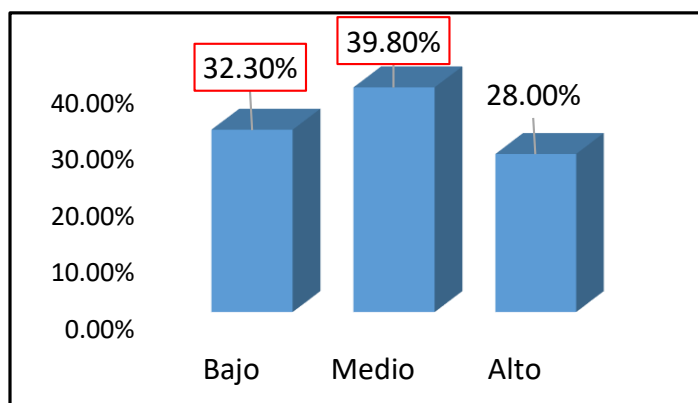
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	60	32.3%
Medio	74	39.8%
Alto	52	28.0%
Total	186	100.0%

*Nota.* Se observa menor presencia de niveles altos de esta dimensión.

En la Tabla 20 y Figura 19 se observa mayor presencia de niveles moderados de sentido o significado de vida (53.2%), seguido de niveles bajos (31.7%), y en menor porcentaje niveles altos (15.1%).

**Figura 19**

Niveles de sentido y significado de vida

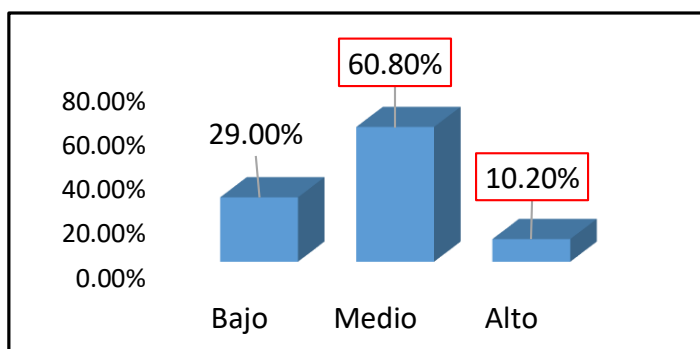


*Nota.* Se demuestra la prevalencia de niveles medios de sentido y significado de vida (39.8%) y en menor porcentaje niveles altos (28%).

**Tabla 21***Niveles de necesidades espirituales y armonía social*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	54	29.0%
Medio	113	60.8%
Alto	19	10.2%
Total	186	100.0%

*Nota.* Solo 19 estudiantes presentaron niveles altos de esta dimensión.

**Figura 20***Niveles de necesidades espirituales y armonía social*

*Nota.* Se observa una tendencia a niveles moderados con un 60.8% de estudiantes.

En la Tabla 21 y Figura 20 se observa mayor presencia de niveles moderados de necesidades espirituales y armonía social (60.8%), seguido de niveles bajos (21.0%), y en menor porcentaje niveles altos (10.2%).

### **5.3. Estadística inferencial aplicada al estudio**

Para obtener el coeficiente de correlación entre las variables, se realizó la prueba de normalidad de datos mediante la prueba estadística de Kolmogorov Smirnov (K-S), determinándose que para el estudio los datos obtenidos en la variable estrés presentan una distribución normal con *p-valor* de 0.200, mayor al  $p > 0.05$ ; en tanto, los datos de la variable espiritualidad presentan una distribución no normal, con un *p-valor* de 0.000 menor al  $p < 0.05$ . Asimismo, solo la dimensión tensión e inestabilidad de la variable estrés presenta una distribución normal de datos, con una significancia de 0.200, mayor al  $p > 0.05$ ; y el resto de dimensiones de ambas variables presentan una distribución no normal (Véase Apéndice G).

De esta manera, para el estudio fue necesario el empleo de la estadística no paramétrica; se utilizó el estadístico Rho de Spearman acompañado del uso de tablas de contingencia para demostrar las asociaciones logradas, a su vez, este estadístico brinda la dirección de la correlación teniendo una variación positiva o negativa (Hernández y Mendoza, 2018, pp. 367-368).

#### **5.3.1. Correlación entre la variable estrés y espiritualidad**

Utilizando el estadístico Rho de Spearman y tablas de contingencia se obtuvo los resultados siguientes.

**Tabla 22***Correlación Rho de Spearman entre estrés y espiritualidad*

		Estrés
Espiritualidad	Coefficiente de correlación	<b>-,449</b>
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	186

*Nota.* Se visualiza el coeficiente de correlación negativa de -,449, obteniéndose un  $p < 0.001$ .

En la Tabla 22 se observa la existencia de correlación negativa altamente significativa entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de psicología, UNSAAC 2021 ( $Rho = -,449$  y  $p = 0.000$ ), por lo mismo, se infiere que a mayor presencia de espiritualidad habrá menor presencia de estrés y viceversa.

**Tabla 23***Tabla de contingencia entre estrés y espiritualidad*

		Espiritualidad			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrés	Bajo	F	11	21	23	55
		%	20,0%	38,2%	41,8%	100,0%
	Medio	F	19	30	13	62
		%	30,6%	48,4%	21,0%	100,0%
	Alto	F	38	27	4	69
		%	55,1%	39,1%	5,8%	100,0%
Total	F	68	78	40	186	
	%	36,6%	41,9%	21,5%	100,0%	

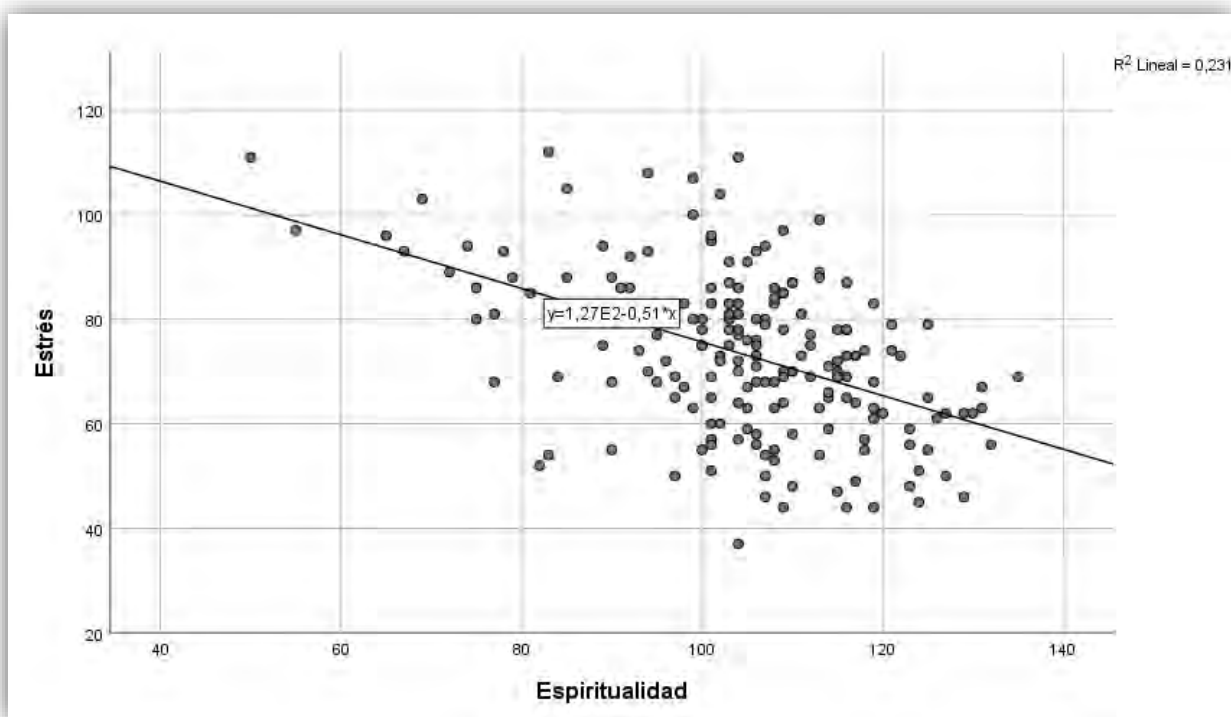
*Nota.* Elaboración en base al estadístico SPSS 25 versión libre.

En la Tabla 23 se muestra que un 55.1% de estudiantes de psicología que presentan niveles altos de estrés también presentan niveles bajos de espiritualidad, y tan solo el 5.8% de alumnos que presentan niveles altos de estrés presentan niveles altos de espiritualidad; de otro lado, del 41.8% de alumnos que presentan niveles bajos de estrés tienen a su vez niveles altos de estrés, y tan solo el 20% de alumnos con niveles bajos de estrés presentan niveles bajos de

espiritualidad, de esta manera se constata la hipótesis general de investigación que indica que sí existe relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en la población investigada.

### Figura 21

*Diagrama de dispersión simple de estrés por espiritualidad*



*Nota.* El diagrama de dispersión evidencia la correlación negativa entre las variables de estudio.

\*Además, de acuerdo al coeficiente de determinación (0.231), se puede inferir que el 23.1% de variación de la espiritualidad es explicada inversamente por el estrés percibido.

*Fuente:* Elaboración propia en base al software estadístico SPSS-26 (versión libre).

#### 5.3.2. *Correlación a nivel de dimensiones entre las variables estrés y espiritualidad*

Primeramente, se mencionan las correlaciones entre las dimensiones de estrés con la espiritualidad.

**Tabla 24**

*Correlación entre la dimensión tensión, irritabilidad y fatiga con la espiritualidad*

		Dimensión tensión, irritabilidad y fatiga			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Espiritualidad	Bajo	15 22,1%	20 29,4%	33 48,5%	68 100,0%
	Medio	24 30,8%	22 28,2%	32 41,0%	78 100,0%
	Alto	25 62,5%	10 25,0%	5 12,5%	40 100,0%
	Total	64 34,4%	52 28,0%	70 37,6%	186 100,0%

Coefficiente de correlación **-,438**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 24 se observa la correlación negativa media, altamente significativa entre la dimensión tensión, irritabilidad y fatiga y la variable espiritualidad durante la pandemia en los estudiantes de psicología, UNSAAC 2021 ( $Rho = -,438$  y  $p=0.00$ ); por lo mismo, se infiere que a mayor presencia de tensión, irritabilidad y fatiga habrá menor presencia de espiritualidad y viceversa.

**Tabla 25**

*Correlación entre la dimensión aceptación social de conflictos y espiritualidad*

		Dimensión aceptación social de conflictos			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Espiritualidad	Bajo	15 22,1%	27 39,7%	26 38,2%	68 100,0%
	Medio	26 33,3%	36 46,2%	16 20,5%	78 100,0%
	Alto	21 52,5%	19 47,5%	0 0,0%	40 100,0%
	Total	62 33,3%	82 44,1%	42 22,6%	186 100,0%

Coefficiente de correlación **-,415**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).



En la Tabla 25 se muestra la correlación negativa media, altamente significativa entre la dimensión aceptación social de conflictos y espiritualidad durante la pandemia en los estudiantes de psicología, UNSAAC 2021 ( $Rho = -,415$  y  $p=0.00$ ); por lo mismo, se infiere que a menor presencia de aceptación social de conflictos habrá mayor presencia de espiritualidad y viceversa.

**Tabla 26**

*Correlación entre la dimensión energía, diversión y espiritualidad*

		Dimensión energía y diversión			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Espiritualidad	Bajo	12 17,6%	32 47,1%	24 35,3%	68 100,0%
	Medio	21 26,9%	39 50,0%	18 23,1%	78 100,0%
	Alto	24 60,0%	14 35,0%	2 5,0%	40 100,0%
	Total	57 30,6%	85 45,7%	44 23,7%	186 100,0%

Coefficiente de correlación **-,419**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 26 se observa la correlación negativa media altamente significativa entre la dimensión energía, diversión y espiritualidad durante la pandemia en los estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -,419$  y  $p=0.00$ ); por lo mismo, se infiere que, a mayor presencia de debilidad, pasividad, falta de diversión habrá menor presencia de espiritualidad; asimismo, a mayor nivel de energía y vitalidad habrá mayor presencia de espiritualidad, está dinámica se comprende ya que esta dimensión opera en sentido opuesto.

**Tabla 27***Correlación entre la dimensión sobrecarga y espiritualidad*

		Dimensión sobrecarga			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Espiritualidad	Bajo	14 20,6%	23 33,8%	31 45,6%	68 100,0%
	Medio	15 19,2%	36 46,2%	27 34,6%	78 100,0%
	Alto	15 37,5%	13 32,5%	12 30,0%	40 100,0%
	Total	44 23,7%	72 38,7%	70 37,6%	186 100,0%

Coeficiente de correlación **-,152**

Sig. (bilateral) 0.039

*Nota.* La correlación es negativa débil y significativa a un nivel de 0.05 (bilateral).

En la Tabla 27 se observa la correlación negativa débil, entre la sobrecarga y espiritualidad durante la pandemia en los estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -0,152$  y  $p=0.039$ ); por lo revelado, se infiere que, a mayor presencia de sobrecarga habrá menor presencia de espiritualidad; de igual forma en sentido contrario.

**Tabla 28***Correlación entre la satisfacción por autorrealización y espiritualidad*

		Dimensión satisfacción por autorrealización			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Espiritualidad	Bajo	16 23,5%	27 39,7%	25 36,8%	68 100,0%
	Medio	28 35,9%	33 42,3%	17 21,8%	78 100,0%
	Alto	25 62,5%	12 30,0%	3 7,5%	40 100,0%
	Total	69 37,1%	72 38,7%	45 24,2%	186 100,0%

Coeficiente de correlación **-,421**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 28 se observa la correlación negativa media altamente significativa entre la dimensión satisfacción por autorrealización y espiritualidad durante la pandemia en los estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -,421$  y  $p=0.00$ ); por lo revelado, se infiere que, a mayor percepción de insatisfacción por autorrealización, disgusto de lo que hace, realizar acciones por presión o obligación, habrá menor presencia de espiritualidad.

**Tabla 29**

*Correlación entre miedo, ansiedad y espiritualidad*

		Dimensión miedo y ansiedad			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Espiritualidad	Bajo	21 30,9%	31 45,6%	16 23,5%	68 100,0%
	Medio	34 43,6%	36 46,2%	8 10,3%	78 100,0%
	Alto	27 67,5%	12 30,0%	1 2,5%	40 100,0%
	Total	82 44,1%	79 42,5%	25 13,4%	186 100,0%

Coefficiente de correlación **-,321**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 29 se muestra la correlación negativa débil altamente significativa entre la dimensión miedo, ansiedad y espiritualidad durante la pandemia en los estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -,321$  y  $p=0.00$ ); por lo revelado, se infiere que, a mayor percepción de miedo y ansiedad habrá menor presencia de espiritualidad, y viceversa.

A continuación, se mencionan las correlaciones obtenidas entre el estrés y las dimensiones de espiritualidad.

**Tabla 30***Correlación entre concepto de identidad interior y estrés*

	Niveles de concepto de identidad interior			Total	
	Bajo	Medio	Alto		
Estrés	Bajo	5 9,1%	31 56,4%	19 34,5%	55 100,0%
	Medio	17 27,4%	39 62,9%	6 9,7%	62 100,0%
	Alto	37 53,6%	29 42,0%	3 4,3%	69 100,0%
	Total	59 31,7%	99 53,2%	28 15,1%	186 100,0%

Coeficiente de correlación **-,510**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 30 se muestra la correlación negativa media altamente significativa entre la dimensión concepto de identidad interior y estrés durante la pandemia en los estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -,510$  y  $p=0.00$ ); por lo revelado, se infiere que, a mayor concepto de identidad interior habrá menor presencia de estrés, de igual forma inversamente.

**Tabla 31***Correlación Rho Spearman entre sentido de vida y estrés*

	Dimensión sentido de vida			Total	
	Bajo	Medio	Alto		
Estrés	Bajo	8 14,5%	25 45,5%	22 40,0%	55 100,0%
	Medio	18 29,0%	21 33,9%	23 37,1%	62 100,0%
	Alto	34 49,3%	28 40,6%	7 10,1%	69 100,0%
	Total	60 32,3%	74 39,8%	52 28,0%	186 100,0%

Coeficiente de correlación **-,373**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 31 se muestra la correlación negativa débil altamente significativa entre la dimensión sentido de vida y estrés durante la pandemia en los estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -,373$  y  $p=0.00$ ); por lo revelado, se infiere que, a menor sentido de vida habrá mayor presencia de estrés, de igual forma inversamente.

**Tabla 32**

*Correlación entre necesidades espirituales, armonía social y estrés*

	Dimensión necesidades espirituales y armonía social			Total	
	Bajo	Medio	Alto		
Estrés	Bajo	12 21,8%	31 56,4%	12 21,8%	55 100,0%
	Medio	15 24,2%	41 66,1%	6 9,7%	62 100,0%
	Alto	27 39,1%	41 59,4%	1 1,4%	69 100,0%
	Total	54 29,0%	113 60,8%	19 10,2%	186 100,0%

Coefficiente de correlación Rho de Spearman **-,301**

Sig. (bilateral) 0.000

*Nota.* La correlación es negativa media y significativa a un nivel de 0.01 (bilateral).

En la Tabla 32 se muestra la correlación negativa débil altamente significativa entre la dimensión conexión, necesidades espirituales y estrés durante la pandemia en estudiantes de psicología UNSAAC, 2021 ( $Rho = -,301$  y  $p=0.00$ ); por lo revelado, se infiere que, a mayor conexión y necesidades espirituales habrá menor presencia de estrés; de igual forma, en sentido contrario.

## Capítulo VI

### Discusión de resultados

El objetivo principal de la pesquisa fue determinar la relación entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de psicología UNSAAC, 2021; el cual, mediante la comprobación de hipótesis se encontró que existe correlación inversa entre ambas variables ( $Rho$   $-.449$ ,  $p < .001$ ), en base a los hallazgos estadísticos se comprueba la hipótesis general alterna de investigación. Estos resultados refieren que los estudiantes con bajo estrés presentan mayor espiritualidad durante este periodo de pandemia y viceversa. Asimismo, es importante señalar la ausencia de antecedentes que aborden ambas variables, más aún en un contexto de pandemia.

Estos resultados se pueden deducir en relación a la situación pandémica vivida, el cual se ha manifestado en elevados niveles de estrés logrando asociarse con la disminución de la cualidad espiritual del estudiante; y en aquellos estudiantes con prácticas espirituales conscientes o inconscientes, con mayor exploración de su vida interior y sentido de vida, se asociaron en la disminución de estrés durante este contexto de pandemia; en donde, la espiritualidad de los estudiantes le permitió sobrellevar situaciones de tensión y estrés.

Lo mencionado, se refuerza con la postura teórica de Viktor Frankl, quien aclara que un escenario problemático o enfermante puede brindar sentido a la persona, indicando que en circunstancias de tensión mental y física, el hombre puede conservar su libertad espiritual e independencia psíquica; y es la forma en cómo enfrenta situaciones la que brinda la oportunidad de encontrar un sentido; realzando el valor y carácter espiritual, el hombre puede confrontar su destino logrando obtener algo, pero requiere que el sujeto haga algo por sí, se modifique y transforme; sin embargo, una situación de tensión desbordante puede generar una perturbación en el individuo, logrando que la dimensión espiritual parcialmente no se exprese (Frankl, 2005; Pinto, 2007; Frankl, 2017).

Asimismo, Escudero (2018) indica que la espiritualidad pone en marcha mecanismos mentales brindando apoyo al estudiante, logrando explicar las diversas situaciones a favor del bienestar, modificando sus pensamientos y creencias e influyendo en la interpretación de sus signos y síntomas, logrando añadir valores positivos y negativos a diversas situaciones. Asimismo, Morales (2014) menciona que la espiritualidad permite al individuo mejorar el bienestar físico y psicológico, lo que permite manejar la ansiedad y estrés, y direcciona a mejores decisiones sobre su salud y su sentido de vida; asimismo, indica el conocimiento de la espiritualidad como fundamental para el desempeño profesional en las áreas de la conducta humana. Similarmente, en los estudios de Miguel y Vílchez (2018) y Tacilla y Robles (2015) se afirman correlaciones con constructos como inteligencia emocional y felicidad, demostrando el valor favorable de la espiritualidad.

Los resultados hallados en la presente investigación también pueden comprenderse por lo mencionado por Bucio (2014), quien indica que aquellas personas que tienen mayores capacidades para afrontar circunstancias de la vida, son las que tienen mayor confianza,

autoconocimiento y estima de uno mismo, repercutiéndose en niveles bajos de estrés; a diferencia de quienes desconfían de sus propias cualidades y valía personal.

De otro lado, Tovar (2019) considera que las prácticas y creencias con un soporte social más religioso dificultan el efecto positivo para la mediación del estrés, y que el acercamiento a la religiosidad-espiritualidad con prácticas tradicionales e institucionales no siempre benefician al estudiante. En consecuencia, se contempla que la espiritualidad puede expresarse o no a través de las prácticas religiosas (Tse et al., 2005; Rivera y Montero, 2005; Dalton et al., 2006; Quinceno y Vinaccia, 2009).

Respecto al primer problema específico y objetivo específico, a continuación, se detallan los niveles de estrés y espiritualidad.

En referencia a los niveles de estrés durante la pandemia en la población de estudio, se halló mayor prevalencia de niveles altos de estrés (37.1%), seguido de niveles moderados y niveles bajos. Este resultado es cercano a las deducciones desarrollados por Wang et al. (2020) quienes detectaron que el ser estudiante se asocia significativamente con mayores niveles de estrés y ansiedad. También se acercan a lo descubierto por Gonzales (2020), quien indica que durante la pandemia se vivenció mayor presencia de niveles de estrés, similarmente a lo hallado en la pesquisa. De otro lado, en estudiantes universitarios en contextos anteriores a la pandemia, (Bucio, 2014; Alcántara, 2018, López, 2019) hallaron resultados que demostraron mayor presencia de estrés a nivel moderado. De igual forma, en el estudio de Tovar (2019) el estrés académico tuvo mayor presencia a niveles moderados antes de la pandemia.

Por lo que nos permite inferir que durante la pandemia se han vivido circunstancias de toda índole que han calado en el aumento de la percepción de estrés, esto se sustenta con aspectos teóricos de Holmes y Rahe (1967) sobre los eventos vitales estresantes en tiempos



determinados, los cuales aumentan la probabilidad de que se manifiesten problemas de estrés que pueden repercutir en la salud de los individuos, así como la teoría transaccional de estrés.

En tanto a los niveles de espiritualidad, se halló mayor presencia de niveles medios de espiritualidad, seguido de niveles bajos y niveles altos con un 21.5%. Estos hallazgos son cercanos a los estudiados por Gonzales (2016) y Escudero (2018), quienes encontraron similar prevalencia de niveles moderados en poblaciones universitarias.

Contrariamente, en los resultados de Morales (2014) en estudiantes universitarios, y Tacilla y Robles (2015) en miembros de una iglesia cristiana, encontraron mayor presencia de niveles altos de espiritualidad. De esta forma, se infiere que ocurre lo contrario en la espiritualidad que, en el estrés, pareciera que al margen de vivenciar circunstancias de tensión y estrés la cualidad espiritual depende más del hombre que del contexto.

Desde lo planteado por Maslow (citado en Cloninger, 2003) y Maslow (citado en Compas y Gotlib, 2002), refiere que durante la etapa de adolescencia y juventud no son tan importantes aspectos y valores superiores, distinguiendo que la gente con mayor edad tiene más probabilidad de expresar valores y cualidades humanistas. Cercanamente, Frankl (2015) indica que la búsqueda de necesidades superiores puede dejarse de lado si es que factores cotidianos como la economía, seguridad, necesidades básicas, entre otros, dificultan el existir del hombre. Pues la población universitaria de estudio, en su mayoría se encuentra entre las edades de 18 y 22 años (72%); además, no es un sector privilegiado y pertenece a los estratos sociales bajos y medios, haciendo que estén presentes mayores preocupaciones por comportamientos en búsqueda de estabilidad y tranquilidad, más aún, en tiempos de pandemia, que valores o aspiraciones superiores, como la espiritualidad.

Respecto al segundo objetivo específico, se propuso hallar la relación de las dimensiones de estrés con la variable espiritualidad, a continuación, se discuten los resultados obtenidos.

Respecto a la primera dimensión de estrés, se halló correlación inversa significativa entre la tensión, irritabilidad y fatiga con la espiritualidad ( $-0.438, p < 0.001$ ); es decir, a menor percepción de tensión, irritabilidad y fatiga habrá mayor nivel de espiritualidad; además, se encontró que el 62.5% de estudiantes que presentan niveles altos de espiritualidad presentan niveles bajos de esta dimensión de estrés.

Estos resultados se pueden explicar por lo desarrollado por Selye (1973), quién indicó que los individuos bajo tensión se esfuerzan por mantener un estado de equilibrio, buscando formas de apaciguar sus preocupaciones, siempre y cuando no sean excesivos en tiempo e intensidad. Frente a esto, el contexto actual provoca en el estudiante diversos indicadores o motivos de tensión y fatiga, pero queda en el estudiante hallar algún sentido, y hacer algo frente a la tensión e inestabilidad vivida. Por su parte, Amigo, Fernández y Pérez (2009) indican que los individuos con exceso nivel de tensión y fatiga manifiestan síntomas conductuales como la evitación de ciertas actividades cotidianas, teniendo dificultades para dormir, irritabilidad en sus actividades, consumo de alcohol y tabaco, estas conductas son orientadas a aliviar la tensión buscando alternativas no adecuadas.

Respecto a segunda dimensión de estrés, se halló correlación inversa significativa entre la aceptación social de conflictos y la variable espiritualidad ( $-0.415, p < 0.001$ ); es decir, a mayor percepción aislamiento, frustración, inseguridad, presión externa, y desánimo durante este periodo de pandemia habrá menor nivel de espiritualidad, y viceversa. Además, se encontró que, de todos alumnos que obtuvieron niveles altos en esta dimensión ninguno tuvo niveles altos de espiritualidad (0.0%), esto podría indicar un desconocimiento de la cualidad

espiritual asociado a indicadores inseguridad, aislamiento, presión y desánimo, lo cual repercute negativamente en la cualidad espiritual de la persona. Estos hallazgos se pueden explicar por lo planteado por Amigo, Fernández y Pérez (2009), quienes indicaron que algunas personas en situación de estrés requieren mayor compañía y buscan la misma, en tanto otras personas buscan su aislamiento; empeorando la calidad de relaciones sociales. Frente a los resultados obtenidos, Alarcón (citado en López, 2018) advierte que el desgaste progresivo en la persona logra afectar la salud de las personas, conllevando a que no se visualice una salida o alivio a su situación, abandonando sus esperanzas y búsqueda de soluciones.

En tanto a la tercera dimensión de estrés, se halló correlación inversa significativa entre la dimensión energía y diversión con la variable espiritualidad ( $-0.419, p < 0.001$ ); es decir, a mayor percepción de escasez de energía, escasa diversión y falta de tiempo para uno mismo durante esta pandemia habrá menor nivel de espiritualidad. Estos resultados indican que el estudiante, en el encuentro consigo mismo y con su sentido de vida, mantiene conductas de activación direccionando su vitalidad hacia algo, nunca en sentido opuesto, el aburrimiento es indicador de ello, pues no mueve la energía del estudiante frente a algo como meta que se originó desde la interioridad del estudiante. Este resultado, se explica por aspectos teóricos de Bosqued (2000), Morrison y Bennett (2008), García (2011) y López (2018), quienes indicaron que un sujeto con poca energía, alegría y tiempo para sí, se agotó debido a que el estresor ha sido desmedidamente prolongado, superando sus estrategias de adaptación provocando desaliento.

Por su parte, Amigo, Fernández y Pérez (2009) refieren que la pérdida emocional positiva y energía es parte de la sintomatología emocional del estrés, y está caracterizado por la dificultad o incapacidad de relajarse y que puede conllevar a malestares del estado de ánimo. Esto se demuestra en la presente investigación, en la cual se halló que el 60% de

estudiantes que presentaron niveles altos de espiritualidad obtuvieron al mismo tiempo niveles bajos en esta dimensión, pues el estudiante de psicología conllevaría a utilizar mejores formas para hacer frente al problema, debido a la adquisición de conocimientos durante su formación; sin embargo, este porcentaje aún no es manifestado en la totalidad de la muestra.

En tanto a la quinta dimensión de estrés, se halló correlación inversa significativa entre la dimensión satisfacción por autorrealización con la variable espiritualidad ( $-0.421, p < 0.001$ ); es decir, a mayor percepción de disgusto de lo que se hace, el sentir no alcanzar sus objetivos o hacerlas por obligación se asociará con menores niveles de espiritualidad, se resalta que el 36.8% de estudiantes de psicología con niveles bajos de espiritualidad a su vez tienen niveles altos en esta dimensión. A este respecto, se podría inferir que casi más de la tercera parte de estudiantes sentirían disgusto de las actividades que hacen o sienten que no alcanzan sus objetivos durante la pandemia, así como diversos factores en su formación profesional como sentido de vida, muchos descubrirán su sentido en el encuentro con los pacientes, prosperando el apoyo hacia alguien distinto de uno mismo; frente a estos aspectos, Rogers (citado en Cloninger, 2003) y Rogers (citado en Bernstein y Nietzel, 1982) menciona que la tendencia de autorrealización del hombre se ve obstaculizado cuando se aceptan las directrices de terceros, o las fuerzas sociales quienes fomentan la pérdida del contacto con sus procesos internos, incluso llegando a complacer al entorno. De otro lado, como consecuencia del estrés, Iniesta (2016) describe que una persona puede desarrollar malestares psicofísicos, problemas en la concentración y sentimiento de frustración al no lograr los objetivos planteados, sentimientos de apatía, impotencia y desesperación.

En tanto a la sexta dimensión de estrés, se halló correlación inversa significativa entre la dimensión miedo y ansiedad con la variable espiritualidad ( $-0.321, p < 0.001$ ); es decir, la menor percepción de esta dimensión durante la pandemia se asocia con mayores niveles de

espiritualidad. Se halló que el 67.5% de estudiantes con niveles altos de espiritualidad tienen niveles bajos en esta dimensión, y solo el 13.4% de estudiantes obtuvieron niveles altos de miedo y ansiedad. Por lo que se infiere que el ser estudiante de psicología podría relacionarse con mayores recursos frente al estrés; de igual forma, el ser estudiante universitario y tener más información ayuda a reducir niveles de ansiedad, depresión y somatización con respecto a otros grupos poblacionales como en los estudios durante la pandemia (Balluerka et al., 2020), igualmente, se puede mencionar la espiritualidad como coadyuvante frente al miedo y ansiedad.

En referencia al tercer objetivo específico, se propuso establecer la relación entre el estrés y las dimensiones de la espiritualidad.

En relación del estrés y la primera dimensión de espiritualidad, se halló correlación inversa significativa entre la dimensión concepto de identidad interior con la variable estrés ( $-0.510, p < 0.001$ ); es decir, a menor nivel de concepto de identidad interior durante este periodo de pandemia habrá mayor nivel de estrés. Se halló que el 31.7% de estudiantes tienen niveles bajos de esta dimensión, y solo el 15.1% tienen niveles altos; en tanto, el 53.6% que tienen niveles altos de estrés tienen niveles bajos de espiritualidad. Por lo detallado, se puede deducir que hay ausencia de conocimiento en cuanto de la propia individualidad y vida interior, ya que muchos estudiantes pertenecer a una edad en donde aún prima el contacto con el exterior y es necesario en cierta medida, el problema surgiría cuando por esta necesidad de contacto con el entorno se pierde el contacto interno, con uno mismo, pese a la pandemia actual el cual pudo brindar tiempo de aislamiento y soledad saludable. Frente a estos hallazgos, Rogers (citado en Cloninger, 2003) y Rogers (citado en Compas y Gotlib, 2002) advierte que comúnmente las personas sustituyen las prácticas internas con medidas externas a medida se desarrollan en sociedad, adquiriendo conductas competitivas y de logro volcadas al exterior. Similarmente,

otros aspectos teóricos de Parsian y Dunning (2009), Dalton, Eberhardt y Crosby (2006), Krishnahumar y Neck (citado en Salgado, 2016) señalan la importancia de esta reflexión e introspección generada en la interioridad del individuo y no en el exterior, pues este contacto con la vida interior del individuo es un paso importante cuando se pretende, posteriormente, enfocarse en los otros.

En la relación del estrés y la segunda dimensión de espiritualidad, se halló correlación inversa significativa entre la dimensión sentido o significado de vida con la variable estrés ( $-0.373, p < 0.001$ ); es decir, a mayor nivel de sentido o significado de vida durante este periodo de pandemia habrá menor nivel de estrés. Entre los hallazgos más resaltantes se tiene que el 40% de estudiantes con niveles bajos de estrés a su vez tienen niveles altos esta dimensión. Muchas personas pueden afrontar el sufrimiento, la tensión, la misma cotidianidad en la medida que tengan claro el sentido de su existencia, incluso en los peores pesares, en los psicólogos en formación su sentido puede ser desde consagrarse como profesionales, la ayuda a su entorno y a los otros; pero como ya se mencionó, también el percibir elevado estrés puede generar un cambio en la persona nublando el sentido de la persona. Frente a estos resultados, Maslow (citado en Cloninger, 2003), Quinceno y Vinaccia (2009) y Piedmont (1999) detallan que la ausencia de la búsqueda de la propia identidad y la falta de experiencias en el entorno, pueden dar como resultado la dificultad en hallar un sentido; asimismo, Maslow (citado en Frankl, 2016) añade que el hombre primero debe lograr un estándar de vida satisfactorio y solo entonces puede enfocarse en la tarea de hallar una finalidad y un sentido a la vida, asignándose de esta manera diversos factores que no tiene control el hombre pero que claramente interfieren. A su vez, Frankl (2016) añade que en el individuo tanto la satisfacción o frustración pueden movilizar al hombre en dirección del sentido de vida, desde esta postura, el estudiante debe entender que su tarea es única, y debe comprender que el verdadero sentido se

encuentra fuera de sí, logrando de esa forma, y en ayuda al otro, su autorrealización para Maslow, y autotranscendencia para Frankl. Por lo mismo, al ser aún estudiantes de psicología les falta el contacto con el verdadero motivo y sentido para la profesión, el servicio y salir de uno mismo al encuentro con los otros.

En tanto a relación del estrés y la tercera dimensión de espiritualidad, se halló correlación inversa significativa entre la dimensión necesidades espirituales y armonía social con la variable estrés ( $-0.301, p < 0.001$ ); es decir, a mayor nivel de esta dimensión durante este periodo de pandemia habrá menor nivel de estrés. Además, se halló que el 39.1% de estudiantes que tienen niveles altos de estrés tienen niveles bajos de armonía social y necesidades espirituales, y tan solo el 21.8% de estudiantes con niveles bajos de estrés tienen niveles altos en esta dimensión; asimismo, se halló mayor frecuencia de esta dimensión en niveles moderados seguido de niveles bajos, y solo un 10.2% presentó niveles altos. Por lo que se resalta una dificultad en la conexión social orientada desde la espiritualidad, valdría deducir aún poca orientación de ayuda al prójimo y ambiente, así como poco conocimiento de prácticas espirituales que conecten la identidad interior con el entorno con carácter espiritual, esto podría deberse a la percepción del estrés, pues una persona con elevados niveles procura aliviar sus tensiones y alzaría la mirada fuera de sí, si lo hace, en cuanto alivie sus malestares; no obstante, es producto del entorno y en su desarrollo desde edades tempranas que el hombre aprende a ser individualista, incluso si no hubiera tensión o preocupaciones.

Por lo mismo, se corrobora lo señalado anteriormente como guía para los estudiantes y para el trabajo de investigación. Salgado (2017) indica la importancia de la espiritualidad para relacionarse no solo consigo mismo, sino con los demás y también frente a la existencia de un Dios, si lo hubiera, lo cual permite al individuo conducirse, brindando la trascendencia, con sentido, plenitud y bienestar, promoviendo principios orientados hacia otros como el amor,

altruismo, caridad fomentando la armonía social. También, Frankl (2017) da a conocer que no es fin del hombre enfocarse en uno mismo, pues debe ser otro ser, un objeto, una acción o idea; y estando junto a otro el hombre está consigo, demostrando la importancia de lo mencionado para la armonía con su entorno, ya que este entorno puede brindar apoyo en situaciones de estrés elevado; de otro lado, se requiere prácticas espirituales como la lectura, meditación, practicar alguna religión, o tener creencias impersonales como el taoísmo, yoga, cuidar el medio ambiente. Sin embargo, en el estudio de Tovar (2019) se halló que ciertas prácticas con mayor enfoque religioso no siempre benefician, y para muchas personas el acercamiento a la institucionalidad de la religión con prácticas de oración, de respeto, o temor a un Dios, no siempre son favorables. De otro lado, durante este periodo de pandemia, se podría deducir que ciertas relaciones se han deformado, pero aquellas relaciones con las que más se han compartido se han reforzado. Finalmente, se corrobora que hay poco conocimiento consciente de la espiritualidad y sus dimensiones, así como el desconocimiento de prácticas espirituales.



## Conclusiones

1. Existe relación inversa significativa entre el estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC 2021, es decir, a mayor percepción de estrés existirá menor espiritualidad, y viceversa; por lo tanto, se afirma la hipótesis general alterna de investigación. De esta forma se logró comprender la presencia de estrés y espiritualidad en una muestra de estudiantes de psicología durante un contexto pandémico.
2. Se halló que existe mayor presencia de niveles altos de estrés, seguido de niveles medios y niveles bajos de estrés, lo que permite comprender la implicancia de la pandemia en cuanto a la percepción del estrés en los estudiantes. En cuanto a la espiritualidad, se halló mayor presencia de niveles moderados, seguido de niveles altos y niveles bajos de espiritualidad durante la pandemia. Afirmándose la primera hipótesis específica alterna.
3. Existe relación entre las seis dimensiones de estrés y los niveles de espiritualidad, estableciéndose correlaciones altamente significativas en todas las dimensiones, y solo la dimensión sobrecarga posee una correlación muy débil con la espiritualidad. De esta manera, se refuerza la correlación hallada en el estudio. En consecuencia, se afirma la segunda hipótesis específica alterna.
4. Existe relación entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de la espiritualidad, estableciéndose correlaciones altamente significativas. Asimismo, se halló la correlación más alta del estudio, entre la dimensión de concepto de identidad interior y los niveles de estrés  $-.510$ . De esta manera, se afirma la tercera hipótesis específica alterna.

## Sugerencias

1. A los tomadores de decisiones de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en coordinación de la E.P. de Psicología, desarrollar programas de intervención y orientación dirigidos a los estudiantes de las diversas facultades, en base a los hallazgos obtenidos de la presencia de estrés y espiritualidad durante la pandemia.
2. A los estudiantes y futuros profesionales de psicología, conocer la dimensión espiritual y no dejar de estudiar el enfoque humanista, existencial y fenomenológico; para el abordaje de futuros posibles casos de sufrimiento y tensión en la persona como la depresión, riesgo de suicidio, desastres y emergencias, duelo, enfermedades terminales, divorcios, trastornos clínicos, entre otros. Para aceptar con amor y ver las potencialidades del prójimo; pero primero, demostrando congruencia y búsqueda de autotranscendencia en el actuar profesional.
3. Finalmente, para los futuros investigadores interesados, continuar con el estudio de variable espiritualidad y estrés mediante el enfoque cualitativo y mixto, considerando los conocimientos ya incluidos en este trabajo y no antes considerados al momento de abordar la espiritualidad, desde la perspectiva de la logoterapia y análisis existencial, y también desde el humanismo y la teoría cognitiva conductual.
4. A la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC, considerar en su currículo de formación la Psicología de la Espiritualidad y Religiosidad, lo cual permitirá el mejor entendimiento y reconocimiento de la dimensión espiritual del hombre, así como de los procesos mentales ligados a estos procesos; lo cual ayudará al esclarecimiento científico de una de las actividades mentales más humanizantes para el hombre; así, como para el abordaje terapéutico.

## Referencias

- Alarcón, R. (2009). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Universitaria.
- Alarcón, R. (2017). *Psicología de los peruanos en el tiempo y la historia*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alcántara, M. (2018). *Perfil de estrés y desregulación emocional en estudiantes de psicología en modalidad en línea. Tesis de licenciatura en psicología*. México: UNAM.
- Amigo, I., Fernández, C., & Pérez, M. (2009). *Manual de Psicología de la Salud* (3º Edición ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.
- APA. (2018). *Los distintos tipos de estrés*. Obtenido de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Arboccó, M. (2017). *El sentido de vida y los valores interpersonales en universitarios estudiantes de la carrera de psicología*. Recuperado de: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6595>.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. *Servicio de publicaciones de la Universidad del País Vasco*, 1-210. Obtenido de [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Bernstein, D., & Nietzel, M. (1982). *Introducción a la Psicología Clínica*. México: McGrawHill.
- Blanco, M. (2003). *El estrés en el trabajo*. La Paz: Revista Ciencia y Cultura. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232003000100008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008)
- Bosqued, M. (2000). *Que no te pese el trabajo: cómo combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral: mobbing, estar quemado, tecnoestrés*. España: Gestión. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/31762867\\_Que\\_no\\_te\\_pese\\_el\\_trabajo\\_como\\_combatir\\_el\\_estres\\_y\\_la\\_ansiedad\\_en\\_el\\_ambito\\_laboral\\_mobbing\\_estar\\_quemado\\_tecnoestres\\_M\\_Bosqued\\_Lorente](https://www.researchgate.net/publication/31762867_Que_no_te_pese_el_trabajo_como_combatir_el_estres_y_la_ansiedad_en_el_ambito_laboral_mobbing_estar_quemado_tecnoestres_M_Bosqued_Lorente)

- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & James, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Rapid review*. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bucio, F. (2014). *Correlación del estrés y la autoestima en estudiantes universitarios. Tesis de licenciatura en Psicología*. México: UNAM.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad* (3 ed.). México: Prentice Hall. Pearson.
- Cohen, S., David, A., Tyrrell, M., Andrew, P., & Smith, P. (1991). *Psychological stress and susceptibility to the common cold*. New England: Journal of medicine. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1713648/>
- Compas, B., & Gotlib, I. (2002). *Introducción a la Psicología Clínica Ciencia y Práctica*. México: McGrawHill.
- Dalton, J., Eberhardt, D., & Crosby, P. (2006). *Creating and Assessing Student Spirituality and Initiatives in* (Vol. 7). Florida: Institute on College Student Values. doi:<https://doi.org/10.2202/1940-1639.1562>
- De la Torre, C., & Acostupa, Y. (2013). *Estadística aplicada a las ciencias de la salud* (1 ed.). Cusco: Moshera.
- De las Casas, M. (2020). *Enseñanzas de la pandemia COVID- 19. El reencuentro con la vulnerabilidad humana*. México: ScienciDirect. doi:10.1016/j.bioet.2020.09.001
- Eger, E. (2020). *En Auschwitz no había prozac*. Ney York: Planeta.
- Escudero, J. (2018). Espiritualidad y religiosidad en relacion al bienestar psicologico en estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana. Tesis de maestría. *Universidad Mayor de San Marcos*. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9866>
- Espina, M. (5 de Junio de 2017). *Estrés y salud: modelos explicativos*. Obtenido de Marisa Espina, Psicología y Psicoterapia: <https://marisaespina.com/estres-salud-modelos-explicativos/>
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis doctoral*. España. Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=>

- Folkman, S. (2013). *tress: Appraisal and Coping*. New York: Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. doi:[https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido* (12 ed.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2005). *Busqueda de Dios y sentido de la vida*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2011). *Logoterapia y análisis existencial* (2º edición virtual ed.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2016). *Psicoterapia y humanismo ¿tiene un sentido la vida?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1947). *Psicoanálisis y religión*. Argentina: Psique.
- García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud. Tesis doctoral*. Málaga, España. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence=1>
- González, J. (2016). *Relación entre la espiritualidad y el bienestar subjetivo en una muestra de adultos puertorriqueños de ambos generos. Tesis de Doctorado*. Puerto Rico: Universidad Carlos Albizu.
- González, J. (2020). *Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social – Arequipa 2020. Tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano*. Obtenido de Repositorio de tesis UCSM: <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1352634>
- Guberman, M., & Pérez, E. (2005). *Diccionario de logoterapia*. Argentina: Lumen.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill.
- Herrera, P. (2008). *El estrés familiar, su tratamiento en la psicología* (Vol. 24). La Habana: Revista Cubana Med Gen Integr. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252008000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000300013)
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11, 213-218. Obtenido de

Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEJ7%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCX  
 VzLWVhc3QtMSJHMEUCIGRKRIZo5RLbxFQgQZ1Wwjuz8rn4hC9ZtTOONwuXt  
 OD5AiEAgiYN46DAaVn01

- Jiménez, J. (2005). La espiritualidad, dimensión olvidada de la medicina. *Gaceta universitaria*, 92-101. Obtenido de [http://revistagpu.cl/2005/GPU\\_junio\\_2005\\_PDF/LA%20ESPIRITUALIDAD%20DIMENSION%20OLVIDADA%20DE%20LA%20MEDICINA.pdf](http://revistagpu.cl/2005/GPU_junio_2005_PDF/LA%20ESPIRITUALIDAD%20DIMENSION%20OLVIDADA%20DE%20LA%20MEDICINA.pdf)
- Krmpotic, C. (2016). *La espiritualidad como dimensión de la calidad de vida*. Buenos Aires. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/148/14849184006.pdf>
- Labrador, F. (2011). *Técnicas de modificación de conducta*. España: Pirámide.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Ney York: Springer.
- Lemos, V., & Oñate, M. (2018). *Espiritualidad y personalidad en el marco de los Big Five*. Tesis de Maestria . Argentina: Universidad Católica Argentina sede Paraná.
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). *Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research* (Vol. 31). Inglaterra: Journal of Psy-hosomarc Ressorchpp. . Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/14778566\\_Development\\_of\\_the\\_Perceived\\_Stress\\_Questionnaire\\_A\\_new\\_tool\\_for\\_Psychosomatic\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/14778566_Development_of_the_Perceived_Stress_Questionnaire_A_new_tool_for_Psychosomatic_Research)
- Liu, J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (Mayo de 2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The lancet child & adolescent health*, 4, 347-349. doi:[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Llontop, D. (2016). *Filosofía de la idiotez*. Lima: Fondo editorial USIL.
- López, D. (2019). *Estrategias de autocuidado y Estrés Percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud*. Lima: Tesis de licenciatura. Obtenido de [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17469/L%c3%93PEZ\\_VALDIVIESO\\_DANIEL\\_ARMANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17469/L%c3%93PEZ_VALDIVIESO_DANIEL_ARMANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- López, M. (2018). *Relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de lima metropolitana*. Tesis de licenciatura. Lima. Obtenido de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6551>

- Marquina, R., & Jaramillo, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567>
- Matthieu, M., & Ivanoff, A. (2006). Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: assessments of coping strategies after disasters. *Brief Treatment and crisis intervention*, 6(4), 337-348. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/247903487>
- Miguel, J., & Vilchez, E. (2018). *Inteligencia Emocional y Espiritualidad en estudiantes universitarios ayacuchanos. Tesis de licenciatura*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Morales, S. (2014). *Relación entre espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios*. Puerto Rico: Pontifica Universidad Católica de Puerto Rico.
- Morrison, V., & Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Myers, J., Sweeney, T., & Witmer, M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & development*, 251-266. Obtenido de [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J\\_Myers\\_Wheel\\_2000.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J_Myers_Wheel_2000.pdf)
- OMS. (2010). *¿Qué es una pandemia?* Obtenido de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)
- OMS. (2015). *El estrés según la Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Pagano, R. (2006). *Estadística para las ciencias del comportamiento* (7 ed.). México: Thomson.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). The archeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotions. *Norton company*.
- Parsian, N., & Dunning, T. (2009). *Developing and validating a questionnaire to measure spirituality: A psychometric process* (Vol. 1). Australia: Global journal of health science. Obtenido de [www.ccsenet.org/journal.html](http://www.ccsenet.org/journal.html)

- Patiño, M., & Segovia, J. (2014). *Espiritualidad y academia: recuperando la integralidad del ser humano. Tesis de licenciatura en Psicología*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud* (Vol. 30). Puerto Rico: Revista cubana de medicina general integral. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n3/mgi09314.pdf>
- Pfaff, D. (2017). El cerebro altruista, porque somos naturalmente buenos. *Herder*.
- Piedmont, R. (2004). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of personality*, 985-1013. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/271706484\\_Does\\_Spirituality\\_Represent\\_the\\_Sixth\\_Factor\\_of\\_Personality\\_Spiritual\\_Transcendence\\_and\\_the\\_Five-Factor\\_Model](https://www.researchgate.net/publication/271706484_Does_Spirituality_Represent_the_Sixth_Factor_of_Personality_Spiritual_Transcendence_and_the_Five-Factor_Model)
- Pinto, N. (2007). Bienestar espiritual de los cuidadores familiares niños que viven enfermedad crónica. *Revistas Javeriana*, 9(1), 19-35. Obtenido de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/1584>
- Quinceno, J., & Vinaccia, S. (2009). *La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad* (Vol. 5). Medellín: Revistas diversitas - Perspectivas en Psicología. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v5n2/v5n2a09.pdf>
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., & Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. doi:10.1590/SciELOPreprints.303
- Rivera-Ledesma, A., & Montero, M. (Diciembre de 2005). Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos. *Salud mental*, 28(6). Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v28n6/0185-3325-sm-28-06-51.pdf>
- Ros, J. (2017). *Implicación de la espiritualidad en la resiliencia y en la calidad de vida de pacientes oncológicos: tesis doctoral*. Murcia, España. Obtenido de <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2379/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salgado. (2016). Acerca de la psicología de la religión y la espiritualidad,. *Revista EDUCA UMOH*, 1-19. doi:DOI: 10.35756/educaumch.v7i0.2



- San Martín, P. (2020). Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. 1-10. Obtenido de <https://orcid.org/0000-0001-6825-9850>
- Sánchez, A., & de la Fuente, V. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Cartas al editor*, 72-73. doi:10.1016/j.anpedi.2020.05.001
- Sánchez, B. (octubre de 2004). Dimensión espiritual del cuidado en situaciones de cronicidad y muerte. *Revista Aquichan*, 4, 6-9. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v4n1/v4n1a02.pdf>
- Sánchez, B. (abril de 2009). Bienestar espiritual en personas con y sin discapacidad. *Aquichan*, 9(1), 8-22. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v9n1/v9n1a02.pdf>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5 ed.). Lima: Business Support Aneth.
- Sanz, C., García, J., Rubio, A., Santed, M., & Montoro, M. (2002). Validation of the Spanish version of the Perceived Stress Questionnaire. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 167-172. doi:10.1016/s0022-3999(01)00275-6
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vegara.
- Selye, H. (1973). *The evolution of the stress concept*. Obtenido de <https://www.jstor.org/stable/27844072>
- Selye, H. (1976). *Stress without distress*. Springer, Boston: Psychopathology of Human Adaptation. doi:[https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9)
- Shingemura, J., Ursano, R., Morganstein, J., Kurosawa, M., & Benedek, D. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 1-2. doi:doi:10.1111/pcn.12988
- Sulmasy, D. (2002). A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *The gerontologist*, 42, 24-33. doi:10.1093/geront/42.suppl\_3.24
- Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., . . . Liu, W. (2020). Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. (1-17, Ed.) *Medrxiv*. doi:<https://doi.org/10.1101/2020.03.06.20032425>

- Tacilla, S., & Robles, M. (2015). *Felicidad y espiritualidad en miembros de una iglesia cristiana de Lima Este, 2015. Tesis de licenciatura en Psicología*. Lima: Universidad Peruana Unión.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge: Cambridge scholars publishing.
- Taylor, S., Landry, C., Paluszek, M., Fergus, T., McKay, D., & Asmundson, G. (13 de junio de 2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Wiley, Anxiety and Depression Association of América*, 37, 706-714. doi:10.1002/da.23071
- Tizón, J. (2020). *Salud emocional en tiempos de pandemia* (Primera ed.). Barcelona: Herder.
- Tovar, J. (2019). *Religiosidad, espiritualidad y estrés académico en estudiantes de Lima. Tesis de licenciatura*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Travers, C., & Cooper, C. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós. Obtenido de <https://sitraiemscarmenserdan.files.wordpress.com/2018/02/travers-el-estres-de-los-profesores.pdf>
- Tse, S., Lloyd, C., Petchkovsky, L., & Manaia, W. (2005). Exploration of Australian and New Zealand indigenous people's spirituality and mental health. *Australian Occupational Therapy Journal*, 52, 181-187. doi:10.1111/j.1440-1630.2005.00507.x
- Valiente, C., & García, E. (2010). *La religiosidad como factor promotor de salud y bienestar para un modelo multidisciplinar de atención psicogeriatrica*. Viguera Editores. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/140-2013-10-04-documento25550.pdf>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Environmental research and public health*, 1-25. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (04 de Marzo de 2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The lancet*, 395, 945-947. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

Xiang, Y., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The lancet psychiatry*, 1-2. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8

## Apéndices

### Apéndice 1

#### Cuestionario de estrés percibido (original)

CUESTIONARIO DE ESTRÉS PERCIBIDO (CEP)		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
Nº	Preguntas				
1	Se siente cansado				
2	Siente que se le hacen demasiadas peticiones				
3	Esta irritable o malhumorado				
4	Tiene demasiadas cosas que hacer				
5	Se siente solo o aislado				
6	Se encuentra sometido a situaciones conflictivas				
7	Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan				
8	Se siente descansado				
9	Teme que no pueda alcanzar todas sus metas				
10	Se siente tranquilo				
11	Tiene que tomar demasiadas decisiones				
12	Se siente frustrado				
13	Se siente lleno de energía				
14	Se siento tenso				
15	Sus problemas parecen multiplicarse				
16	Siente que tiene prisa				
17	Se siente seguro y protegido				
18	Tiene muchas preocupaciones				
19	Esta bajo presión de otras personas				
20	Se siente desanimado				
21	Se divierte				
22	Tiene miedo al futuro				
23	Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas				
24	Se siente criticado o juzgado				
25	Se siente alegre				
26	Se siente agotado mentalmente				
27	Tiene problemas para relajarse				
28	Se siente agobiado por la responsabilidad				
29	Tiene tiempo suficiente para usted				
30	Se siente presionado por los plazos del tiempo				

### Cuestionario de estrés percibido (ajuste lingüístico)

		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
Nº	Preguntas				
1	Me siento cansado durante la emergencia sanitaria				
2	Siento que me hacen muchas peticiones en este periodo de pandemia				
3	Soy irritable en esta emergencia sanitaria				
4	Tengo muchas cosas que hacer en esta pandemia				
5	Me siento solo y aislado durante esta pandemia				
6	Me siento sometido a situaciones conflictivas durante esta emergencia				
7	Me agrada lo que hago en esta pandemia				
8	Me siento descansado en esta emergencia				
9	Temo no alcanzar mis metas durante la pandemia				
10	Estoy tranquilo pese al COVID 19				
11	Debo tomar muchas decisiones con la pandemia				
12	Me siento frustrado por el COVID 19				
13	Me siento lleno de energía durante esta emergencia sanitaria				
14	Me siento tenso por la emergencia				
15	Mis problemas parecen multiplicarse en esta emergencia sanitaria				
16	Siento que tengo prisa durante esta pandemia				
17	Me siento seguro y protegido durante esta emergencia				
18	Tengo muchas preocupaciones durante la pandemia actual				
19	Me presionan otras personas en esta emergencia				
20	Siento desánimo por la situación actual				
21	Me divierto a pesar del coronavirus				
22	Tengo miedo al futuro de esta situación				
23	Siento obrar obligadamente y no por mí en esta pandemia				
24	Me he sentido criticado en esta emergencia sanitaria				
25	Me siento alegre durante esta pandemia				
26	Siento agotamiento mental en esta emergencia				
27	Me cuesta relajarme en esta emergencia				
28	Siento agobio por mis responsabilidades durante esta emergencia				
29	Tengo tiempo suficiente para mí pese a la situación que vivimos				
30	Siento presión por los plazos del tiempo en esta pandemia mundial				

## Apéndice 2

### Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (original)

<b>CUESTIONARIO DE ESPIRITUALIDAD DE PARSIAN Y DUNNING</b>		Muy de acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo
N°	Preguntas					
1	Creo que soy una persona valiosa					
2	Creo que tengo tantas cualidades y defectos como los demás					
3	Tengo una actitud positiva conmigo mismo					
4	En general me siento satisfecho con la persona que soy					
5	Pienso que soy una persona compasiva y amable					
6	En general soy una persona que cree en sí misma					
7	Creo que mi vida tiene mucho significado					
8	Entiendo que incluso las situaciones difíciles tienen significado					
9	Cuando pienso en mi vida me concentro en las cosas positivas					
10	El significado que le doy a mi vida me ayuda a establecer mis metas durante esta emergencia sanitaria					
11	El significado que le doy a mi vida me ayuda a definir quién soy en esta emergencia sanitaria					
12	Mis creencias sobre el significado de la vida me sirven de guía para tomar decisiones					
13	El darle significado a mi vida es parte importante de mí en esta pandemia					
14	Medito regularmente para alcanzar la paz interior					
15	Leo siempre libros de crecimiento espiritual y autoayuda					
16	El silencio y la soledad me permiten conocerme mejor durante esta pandemia					
17	Trato de vivir en armonía con la naturaleza y con los demás					
18	A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente					
19	Busco momentos para meditar sobre el significado de la vida					
20	Busco la belleza emocional y espiritual en la vida					
21	Trato de encontrar respuestas a la situación actual y a las que me presenta la vida					
22	Trato de alcanzar la paz interior y la armonía					
23	Constantemente le busco un propósito a la vida					
24	Mi vida es un proceso de permanente cambio y está en constante crecimiento					
25	Busco tener un vínculo emocional fuerte con las personas que me rodean					
26	Mantener y fortalecer las relaciones con los demás es importante para mí					
27	Estoy desarrollando una visión muy personal de la vida					

### Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (ajuste lingüístico)

		Muy de acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo
N°	Preguntas					
1	Soy una persona valiosa					
2	Tengo cualidades y defectos como todos durante esta emergencia sanitaria					
3	Tengo una actitud positiva conmigo durante esta emergencia sanitaria					
4	Me siento satisfecho con la persona que soy durante esta emergencia					
5	Soy una persona amable y compasiva en esta emergencia					
6	Generalmente creo en mí mismo					
7	Mi vida tiene mucho significado pese al COVID-19					
8	Comprendo que las situaciones difíciles tienen significado					
9	Mayormente me concentro en las cosas positivas de esta emergencia sanitaria					
10	El significado que le doy a mi vida me ayuda a establecer mis metas durante esta emergencia sanitaria					
11	El significado que le doy a mi vida me ayuda a definir quién soy en esta emergencia					
12	Mis creencias sobre el significado de la vida me guían para tomar decisiones durante esta pandemia					
13	El darle significado a mi vida es parte importante de mí en esta pandemia					
14	Medito para alcanzar la paz interior en esta emergencia					
15	Leo siempre libros de crecimiento espiritual y autoayuda en esta pandemia					
16	El silencio y la soledad me permiten conocerme mejor durante esta emergencia					
17	Trato de vivir en armonía con todo lo que me rodea					
18	Busco involucrarme en programas para cuidar el medio ambiente					
19	Busco momentos para meditar sobre el significado de la vida en esta emergencia					
20	Pese a la situación actual busco la belleza emocional y espiritual de la vida					
21	Encuentro respuestas a las situaciones que me presenta la vida					
22	Busco alcanzar la paz interior y armonía en esta pandemia					
23	Constantemente le busco un propósito a la vida durante la emergencia sanitaria					
24	Mi vida es un proceso de cambio y de constante crecimiento pese a situaciones como la actual					
25	Busco vínculos emocionales fuertes con las personas que me rodean en esta pandemia					
26	Mantener y fortalecer las relaciones con los demás es importante para mí					
27	Estoy desarrollando una visión para mi vida					

### Apéndice 3

#### Cuestionario Sociodemográfico

- a) Correo electrónico: \_\_\_\_\_
- b) Edad: \_\_\_\_
- c) Sexo: (F) (M)
- d) Código universitario: \_\_\_\_
- e) ¿En qué semestre de formación profesional te encuentras?: \_\_\_\_\_
- f) ¿Cuál es tu religión?: \_\_\_\_ ; ninguna (X)
- g) ¿Durante la pandemia te has contagiado de COVID 19, o algún familiar cercano contrajo la infección?
- Sí, yo me he contagiado (X); Sí, un familiar o conocido de la familia se contagió (X); No (X)
- h) Valora del 1 al 5 tu nivel de preocupación o temor respecto a contraer la infección de COVID-19: \_\_\_\_\_



## Apéndice 4

### Confiabilidad de instrumentos de medición

#### 4.1 Alfa de Cronbach de cuestionario de estrés percibido (CEP)

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,938	30

#### 4.2 Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido (CEP)

	<b>Estadísticas de total de elemento</b>			
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item 1	70,75	222,352	,555	,936
Item 2	70,88	221,597	,549	,936
Item 3	71,12	219,114	,667	,935
Item 4	70,43	228,517	,277	,939
Item 5	71,25	219,755	,575	,936
Item 6	71,28	219,308	,639	,935
Item 7	70,65	220,673	,602	,935
Item 8	70,30	228,501	,290	,939
Item 9	70,77	221,238	,530	,936
Item 10	70,68	219,720	,555	,936
Item 11	70,82	226,287	,410	,937
Item 12	71,02	217,902	,681	,934
Item 13	70,29	226,953	,402	,937
Item 14	71,01	217,394	,731	,934
Item 15	71,13	218,549	,678	,934
Item 16	71,15	218,773	,624	,935
Item 17	70,34	226,593	,365	,938
Item 18	70,90	220,071	,678	,935
Item 19	71,16	219,941	,598	,935
Item 20	70,81	219,195	,640	,935
Item 21	70,49	221,127	,564	,936
Item 22	70,92	221,653	,551	,936

Item 23	71,21	223,464	,517	,936
Item 24	71,45	221,525	,562	,936
Item 25	70,45	224,163	,529	,936
Item 26	70,56	219,902	,617	,935
Item 27	70,90	217,292	,693	,934
Item 28	70,72	220,202	,615	,935
Item 29	70,61	225,126	,440	,937
Item 30	70,75	219,657	,646	,935

#### 4.3 Coeficiente de Spearman-Brown y Guttman (CEP)

Estadísticas de fiabilidad		
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual	,926
	Longitud desigual	,926
Coeficiente de dos mitades de Guttman		,926

#### 4.4 Alfa de Cronbach de cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD)

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,942	27

#### 4.5 Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido (CEPD)

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item 1	101,1364	220,314	,650	,940
Item 2	101,0000	227,810	,360	,942
Item 3	101,6818	218,037	,617	,940
Item 4	101,5909	215,110	,676	,939
Item 5	101,4545	215,688	,762	,938
Item 6	101,5000	223,786	,350	,943
Item 7	101,2273	215,708	,712	,939
Item 8	101,1818	222,346	,632	,940
Item 9	101,5455	224,641	,420	,942

Item 10	101,3636	224,814	,605	,941
Item 11	101,5000	218,071	,594	,940
Item 12	101,4545	213,688	,742	,938
Item 13	101,2727	218,398	,575	,940
Item 14	102,2273	211,898	,614	,940
Item 15	102,7273	213,732	,576	,941
Item 16	101,5455	220,545	,410	,943
Item 17	101,4091	219,491	,684	,939
Item 18	102,3182	221,561	,353	,944
Item 19	101,7727	205,898	,848	,936
Item 20	101,7273	207,732	,869	,936
Item 21	101,6364	222,719	,579	,940
Item 22	101,5909	217,110	,742	,939
Item 23	101,5455	221,117	,463	,942
Item 24	101,2273	218,089	,720	,939
Item 25	101,5000	215,405	,591	,940
Item 26	101,3636	214,147	,652	,939
Item 27	101,3182	219,942	,614	,940

#### 4.6 Coeficiente de Spearman-Brown y Guttman (CEPD)

Correlación entre formularios		,802
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual	,890
	Longitud desigual	,890
Coeficiente de dos mitades de Guttman		,890

## Apéndice 5

### Validez de los instrumentos por juicio de expertos

#### 5.1 Validez del cuestionario de estrés percibido (CEP)

Items/ Jurados	Jurados					PROMEDIO	$(X1-Y1)^2$
	J1	J2	J3	J4	J5		
Pregunta 1	4	5	4	5	3	4.2	0.64
Pregunta 2	4	5	3	4	3	3.8	1.44
Pregunta 3	4	5	4	5	3	4.2	0.64
Pregunta 4	5	5	4	5	2	4.2	0.64
Pregunta 5	4	5	3	5	3	4	1
Pregunta 6	5	4	4	5	2	4	1
Pregunta 7	4	4	4	4	3	3.8	1.44
Pregunta 8	5	5	4	4	3	4.2	0.64
Pregunta 9	5	5	3	5	4	4.4	0.36
<b>Adecuación en gran medida</b>						SUMA	$\sqrt{7.8}$
						TOTAL 2.79	RANGO B

#### 5.2 Validez del cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD)

Items/ Jurados	Jurados					PROMEDIO	$(X1-Y1)^2$
	J1	J2	J3	J4	J5		
Pregunta 1	4	5	4	5	4	4.4	0.36
Pregunta 2	4	5	3	5	4	4.2	0.64
Pregunta 3	5	5	3	5	4	4.4	0.36
Pregunta 4	5	5	4	4	4	4.4	0.36
Pregunta 5	4	5	4	5	4	4.4	0.36
Pregunta 6	5	5	4	5	4	4.6	0.16
Pregunta 7	4	5	4	4	4	4.2	0.64
Pregunta 8	5	5	4	5	4	4.6	0.16
Pregunta 9	4	5	4	5	4	4.4	0.36
<b>Adecuación total</b>						SUMA	$\sqrt{3.4}$
						TOTAL 1.84	RANGO A



Apéndice 7

Ficha calificación por juicio de expertos CEP y CEPD

PREGUNTAS Cuestionario de estrés percibido (CEP)		Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
1	¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?				X	
2	¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión, son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?			X		
3	¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo de la materia de estudio?				X	
4	¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?				X	
5	¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?			X		
6	¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?				X	
7	¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?				X	
8	¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?				X	
9	¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos de materia de estudio?			X		
10	¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					
El instrumento es aplicable (x)      No aplicable ( )						
VALIDADO POR: Mgt. Jacqueline Infantas Paulo						
FIRMA (SELLO):						

PREGUNTAS Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (CEPD)		Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
1	¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?					X
2	¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión, son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?					X
3	¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo de la materia de estudio?					X
4	¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?				X	
5	¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?					X
6	¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?					X
<hr/>						
7	¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?					X
8	¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?					X
9	¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos de materia de estudio?					X
10	¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse? <b>La redacción en algunas preguntas</b>					
El instrumento es aplicable ( x )      No aplicable ( )						
VALIDADO POR: PS. EVELYN MILUSKA HUARANCCA HILARES						
FIRMA (SELLO):						



## Apéndice 8

### Consentimiento Informado

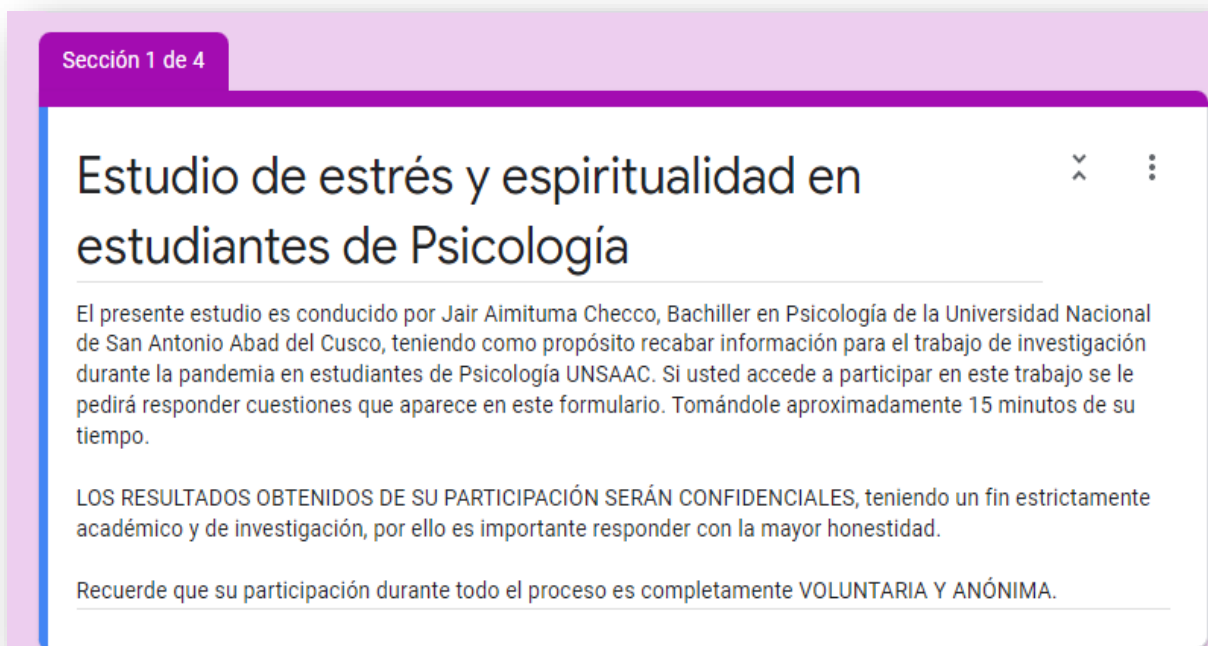
El presente estudio es conducido por Jair Aimituma Checco, Bachiller en Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, teniendo como propósito recabar información para el trabajo de investigación durante la pandemia en estudiantes de Psicología UNSAAC. Si usted accede a participar en este trabajo se le pedirá responder cuestiones que aparece en este formulario. Tomándole aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

**LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE SU PARTICIPACIÓN SERÁN CONFIDENCIALES**, teniendo un fin estrictamente académico y de investigación, por ello es importante responder con la mayor honestidad. Si tiene alguna duda en alguno de los enunciados, puede preguntar en cualquier momento.

Recuerde que su participación durante todo el proceso es completamente VOLUNTARIA Y ANÓNIMA.

Si usted tiene alguna duda o desea mayor información con respecto a la investigación, puede escribir a: [130172@unsaac.edu.pe](mailto:130172@unsaac.edu.pe), mediante este medio se responderá gustosamente.

#### CONSENTIMIENTO INFORMANDO DEL FORMULARIO GOOGLE



Sección 1 de 4

### Estudio de estrés y espiritualidad en estudiantes de Psicología

El presente estudio es conducido por Jair Aimituma Checco, Bachiller en Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, teniendo como propósito recabar información para el trabajo de investigación durante la pandemia en estudiantes de Psicología UNSAAC. Si usted accede a participar en este trabajo se le pedirá responder cuestiones que aparece en este formulario. Tomándole aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

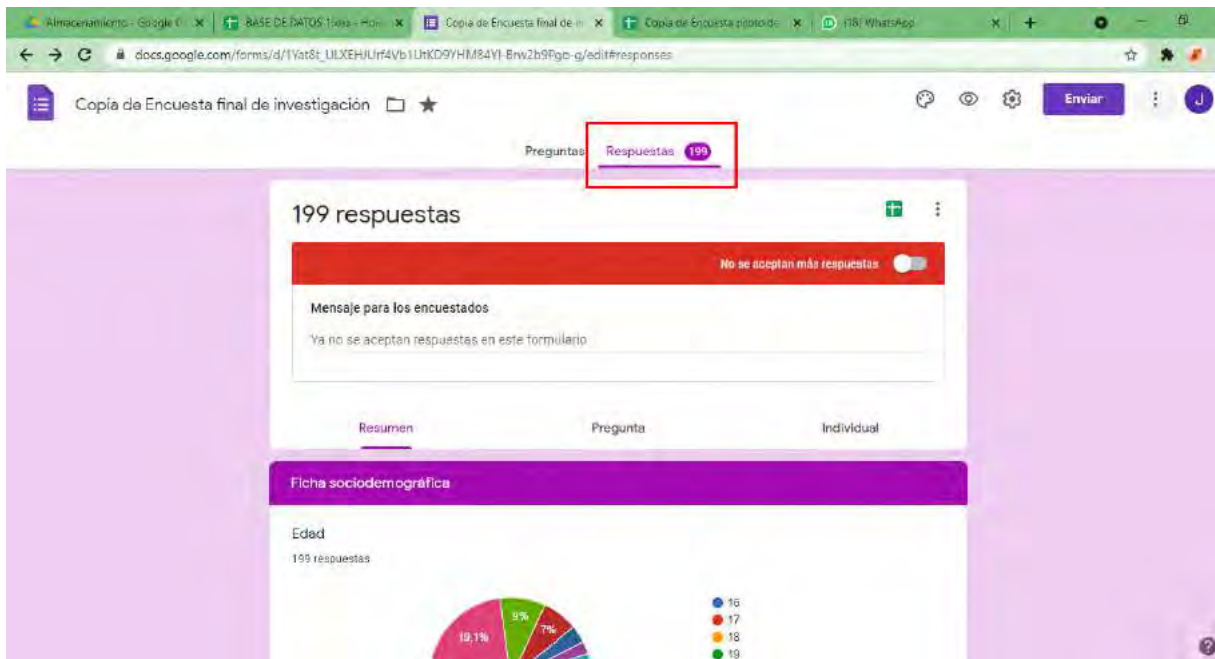
LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE SU PARTICIPACIÓN SERÁN CONFIDENCIALES, teniendo un fin estrictamente académico y de investigación, por ello es importante responder con la mayor honestidad.

Recuerde que su participación durante todo el proceso es completamente VOLUNTARIA Y ANÓNIMA.

## Apéndice 9

### Base de datos de instrumentos de aplicación virtual

#### 9.1 ScreenShot del formulario de encuesta



Nota. Debe añadirse 21 estudiantes de la encuesta piloto de investigación

#### 9.2. ScreenShot de Excel de verificación de datos obtenidos (199 evaluados)

	A	B	C	D	E	F	G	H
A1	Marca temporal	Edad	Sexo	Código Universitario	¿En qué semestre de for	Lugar de procedencia (pi	¿Cuál es tu religión?	¿Durante el periodo de p Valora
184	16/03/2021 13:09:40	Más de 30	Hombre	122502	4to semestre	Cusco	Catolica	No
185	16/03/2021 14:41:47		20 Hombre	170536	8vo semestre	Chumbivilcas	Cusco	Si, un familiar o conocido
186	16/03/2021 16:42:02		23 Hombre	171638	8vo semestre	CUSCO	CATOLICA	Si, un familiar o conocido
187	17/03/2021 19:01:50		21 Hombre	170547	8vo semestre	Paruro	Católico	Si, un familiar o conocido
188	18/03/2021 8:24:15		22 Mujer	154755	8vo semestre	Cusco	Catolica	Si, un familiar o conocido
189	18/03/2021 17:34:11		23 Mujer	155599	8to semestre	Quillabamba	Evangélica	Si, un familiar o conocido
190	18/03/2021 23:08:51		19 Mujer	200398	2do semestre	Sicuani		Si, un familiar o conocido
191	19/03/2021 11:36:31		23 Mujer	150965	4to semestre	Cusco	Agnóstico	Si, yo me ha contagiado
192	19/03/2021 12:16:38		26 Mujer	134320	2do semestre	Cusco	Catolica	No
193	19/03/2021 15:25:00		20 Mujer	183277	6to semestre	Paucartambo	Agnostica	Si, un familiar o conocido
194	19/03/2021 15:45:49		22 Mujer	163801	8vo semestre	cancha/sicuani	catolica	No
195	19/03/2021 16:41:16		19 Mujer	200397	2do semestre	Cusco	Católica	No
196	20/03/2021 17:25:00		22 Mujer	164632	8vo semestre	Apurimac	.....	Si, un familiar o conocido
197	22/03/2021 17:10:57		21 Hombre	192499	5to semestre	Apurimac	-	Si, un familiar o conocido
198	24/03/2021 17:45:45		20 Mujer	170545	8vo semestre	Sicuani	Catolico	Si, un familiar o conocido
199	25/03/2021 18:11:02		22 Mujer	163895	8vo semestre	canas	catolico	Si, un familiar o conocido
200	25/03/2021 19:00:47		22 Hombre	183792	8vo semestre	Cusco	Ninguna	No



## Apéndice 10

### Documento de permiso para aplicación de instrumentos Dr. Richard Suárez, seguidamente, Dra. Vilma Pacheco, y docentes de cursos

**DR. RICHARD SUÁREZ SÁNCHEZ DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES-UNSAAC**

**PRESENTE.**

**ASUNTO** SOLICITO ACCESO A POBLACIÓN DE ESTUDIO QUE SE HALLA INMERSA EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.

**REFERENCIA** Ley Universitaria N° 30220 Artículo 48° de la investigación.

Haciendo llegar a su autoridad los saludos y consideraciones del caso, paso a exponer el motivo del presente.

Solicitarle que en atención a la Ley Universitaria N° 30220 Artículo 48° de la investigación, me permita acceder a la Escuela profesional de Psicología escogida como mi población de estudio para la recolección de datos y sustento a los estudiantes, Centro Federado y Dirección de la Escuela Profesional de Psicología en la legalidad de esta investigación.

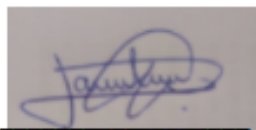
Este procedimiento me permitirá avanzar en la realización de mi investigación que lleva por título: **ESTRÉS Y ESPIRITUALIDAD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA UNSAAC**, por ello presento este documento para los fines ya descritos. Por lo expuesto me dirijo a la unidad de investigación que Ud. dirige.

Que, por lo demás pretende constituirse en un aporte para quienes servimos a este sector de la población.

Agradeciéndole, aprovecho la oportunidad para reiterarle mis reconocimientos.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente.



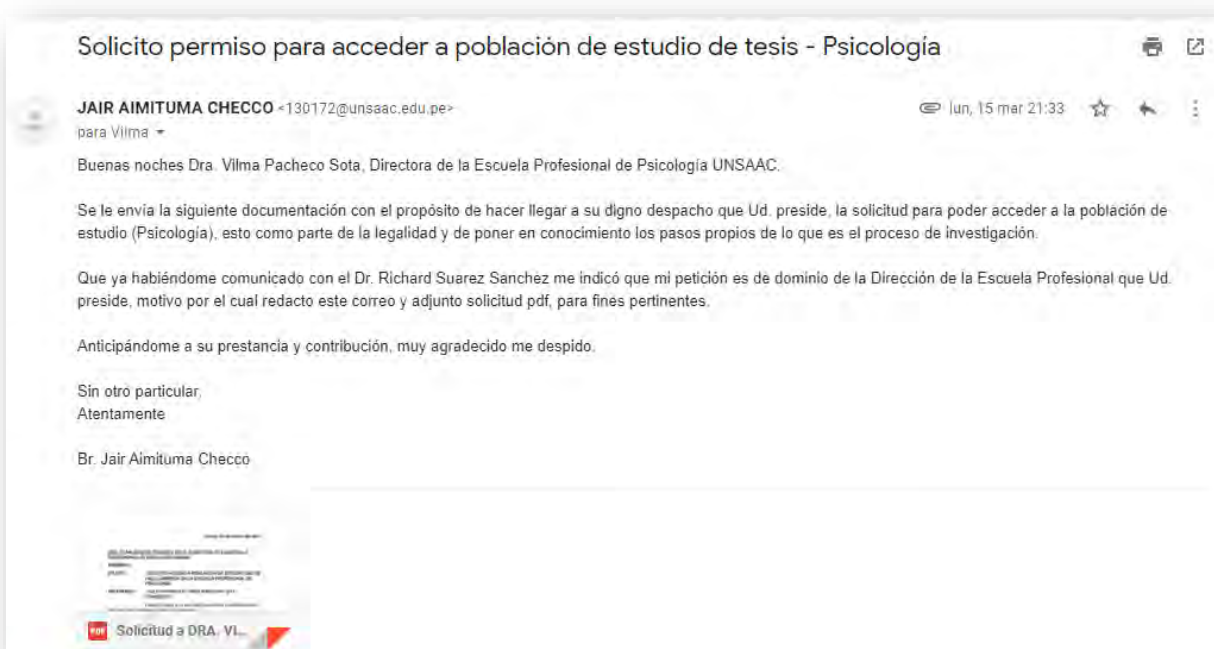
Jair Aimituma Checco  
Tesista

Documentos Adjuntos:

Motiva de asistencia

## Apéndice 11

### Respuestas de Docentes a la petición de aplicación




 **EVELYN KRYSS VIVANCO MORAN** <evelyn.vivanco@unsaac.edu.pe> mié, 24 feb 21:57 ☆ ↩ ⋮  
para mí ▾

Buenas noches Jair,

Qué bien que estés realizando tu investigación. No tengo ningún inconveniente en que puedas realizarlo con los estudiantes de Psicología de mi curso, para ello te puedo ceder unos minutos para presentarte este viernes antes de iniciar nuestras clases a las 7:00 p.m. en el siguiente enlace: <https://meet.google.com/vpj-nkhs-enu?authuser=1>

Atte.  
\*\*\*

—  
*Mg. Evelyn Kryss Vivanco Moran*  
Docente Contratada E.P. Psicología  
C.P.S.P. 19167

 **HERNAN AGUIRRE COLPAERT** <hernan.aguirre@unsaac.edu.pe> mié, 24 feb, 20:07 ☆ ↩ ⋮  
para mí ▾

Con todo gusto Jair, con los alumnos de la escuela profesional, podrías trabajar este viernes en el horario de 12:00 a 1:00 pm.


Saludos,  
\*\*\*

 **JOSE ALEJANDRO LOAYZA BORDA** <jose.loayza@unsaac.edu.pe> mié, 24 feb 14:51 ☆ ↩ ⋮  
para mí ▾

Querido Jair:

Me satisface saber que te encuentras haciendo esta recopilación de datos. Te pido puedas mandar el enlace o los enlaces de Google Form para hacerlos llenar. Solo dicto a un salón de 5to semestre, Psicología de la Salud. A la espera de tus enlaces me despido.

Saludos,  
Profesor Alejandro Loayza.  
\*\*\*

 **ROCIO LINEY PEZUA VASQUEZ** <rocio.pezua@unsaac.edu.pe> mié, 24 feb 17:32 ☆ ↩ ⋮  
para mí ▾

Estimado estudiante se procedió a cumplir su solicitud en el curso de psicología del aprendizaje

atte,  
\*\*\*

—  
*Dra. Pr. Liney Pezúa Vásquez*  
*Docente de E.P. Psicología*

## Apéndice 12

### Operacionalización de variables

Variable	Definición constitutiva	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento/ niveles/ tipo de escala	
Estrés	Son las reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, como una alarma que conlleva a la acción y una respuesta útil para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o excesivos (OMS, 2015).	Son las respuestas al Cuestionario de Estrés Percibido que el individuo percibe durante la pandemia, y que permiten analizar las dimensiones de tensión, aceptación social de conflictos, energía, sobrecarga, satisfacción social por la autorrealización y por el miedo y ansiedad, además de sus respectivos grados de presencia.	Tensión, irritabilidad y fatiga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soy irritable en esta emergencia sanitaria</li> <li>- Me siento descansado en esta emergencia</li> <li>- Estoy tranquilo pese al COVID</li> <li>- Me siento tenso por la emergencia</li> <li>- Mis problemas parecen multiplicarse en esta emergencia sanitaria</li> <li>- Siento que tengo prisa durante esta pandemia</li> <li>- Siento agotamiento mental en esta emergencia</li> <li>- Me cuesta relajarme en esta emergencia</li> <li>- Siento presión por los plazos del tiempo en esta pandemia mundial</li> </ul>	3, 8, 10, 14, 15, 16, 26, 27, 30	Cuestionario de Estrés Percibido, formato likert. (Sanz, García, Rubio, Santed, & Montoro, 2002)	
			Aceptación social de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me siento solo y aislado durante esta pandemia</li> <li>- Me siento sometido a situaciones conflictivas durante esta emergencia</li> <li>- Me siento frustrado por el COVID</li> <li>- Me siento seguro y protegido durante esta emergencia</li> <li>- Me presionan otras personas en esta emergencia</li> <li>- Siento desánimo por la situación actual</li> <li>- Me he sentido criticado en esta emergencia sanitaria</li> </ul>	5, 6, 12, 17, 19, 20, 24		<u>Niveles</u>  Bajo 30 – 64
			Energía y diversión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me siento cansado durante la emergencia sanitaria</li> <li>- Me siento lleno de energía durante esta emergencia sanitaria</li> <li>- Me divierto a pesar del coronavirus</li> <li>- Me siento alegre durante esta pandemia</li> <li>- Tengo tiempo suficiente para mí pese a la situación que vivimos</li> </ul>	1, 13, 21, 25, 29		Medio 65 – 78  Alto

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento que me hacen muchas peticiones en este periodo de pandemia</li> </ul>	79 – 104	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo muchas cosas que hacer en esta pandemia</li> <li>- Debo tomar muchas decisiones con la pandemia</li> <li>- Tengo así muchas preocupaciones durante la pandemia actual</li> </ul>	2, 4, 11, 18	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me agrada lo que hago en esta pandemia</li> <li>- Temo no alcanzar mis metas durante la pandemia</li> <li>- Siento obrar obligadamente y no por mí en esta pandemia</li> </ul>	7, 9, 23	<b>Tipo de escala</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo miedo al futuro de esta situación</li> <li>- Siento agobio por mis responsabilidades durante esta emergencia</li> </ul>	22, 28	Ordinal
Espiritualidad	La espiritualidad es un constructo motivacional que aporta a los esfuerzos del individuo para elaborar un amplio significado y sentido personal para su vida (Piedmont, 1999).	Son las respuestas al Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning que el individuo percibe durante la pandemia y que permiten analizar las dimensiones de concepto de identidad interior, sentido de vida y conexión y necesidades espirituales, además de sus respectivos grados de presencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soy una persona valiosa en esta pandemia</li> <li>- Tengo cualidades y defectos como todos durante esta emergencia sanitaria</li> <li>- Tengo una actitud positiva conmigo durante esta emergencia sanitaria</li> <li>- Me siento satisfecho con la persona que soy durante esta emergencia</li> <li>- Soy una persona amable y compasiva en esta emergencia</li> <li>- Generalmente creo en mí mismo</li> <li>- Mi vida tiene mucho significado pese al COVID</li> <li>- Comprendo que las situaciones difíciles tienen significado</li> <li>- Mayormente me concentro en las cosas positivas de esta emergencia sanitaria</li> <li>- El significado que le doy a mi vida me ayuda a establecer mis metas durante esta emergencia sanitaria</li> <li>- El significado que le doy a mi vida me ayuda a definir quién soy en esta emergencia</li> <li>- Mis creencias sobre el significado de la vida me guían para tomar decisiones durante esta pandemia</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<p>Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning (Tacilla y Robles, 2015)</p> <p><b>Niveles</b></p> <p>Nivel bajo</p> <p>75 - 102</p> <p>Nivel medio</p>

	- El darle significado a mi vida es parte importante de mí en esta pandemia		103 – 115
Sentido de vida	- Medito para alcanzar la paz interior en esta emergencia	14, 15,	Nivel alto
	- Leo siempre libros de crecimiento espiritual y autoayuda en esta pandemia	16, 17,	116 – 131
	- El silencio y la soledad me permiten conocerme mejor durante esta emergencia	18, 19	
	- Trato de vivir en armonía con todo lo que me rodea		
	- Busco involucrarme en programas para cuidar el medio ambiente		<b><u>Tipo de escala</u></b>
	- Busco momentos para meditar sobre el significado de la vida en esta emergencia		
			Ordinal
Conexión y necesidades espirituales	- Pese a la situación actual busco la belleza emocional y espiritual de la vida	20, 21,	
	- Encuentro respuestas a las situaciones que me presenta la vida	22, 23,	
	- Busco alcanzar la paz interior y armonía en esta pandemia	24, 25,	
	- Constantemente le busco un propósito a la vida durante la emergencia sanitaria	26, 27	
	- Mi vida es un proceso de cambio y de constante crecimiento pese a situaciones como la actual		
	- Busco vínculos emocionales fuertes con las personas que me rodean en esta pandemia		
	- Mantener y fortalecer las relaciones con los demás es importante para mí		
	- Estoy desarrollando una visión para mi vida		

### Apéndice 13

#### Propuesta de programa de estrés y espiritualidad en estudiantes de psicología UNSAAC

Propuesta de programa de estrés y espiritualidad				
Sesión	Objetivo	Actividad	Tiempo	Indicador de logro
1. Presentándonos, hablando del COVID	En esta primera sesión lo que se pretende es conocer a todos los participantes voluntarios del taller	1.1 Presentación del grupo. 1.2 Conocimiento de saberes previos. 1.3 Video: "La pandemia" 1.4 Dinámica: "de presentación" 1.5 Entrega de fichas de información.	40 min	Conocimiento de la pandemia como un proceso dinámico y complejo que comienza con problemas en la salud psicológica y física, manifestándose de distintas maneras a lo largo del periodo de confinamiento y cuarentena.
2. Reflexión e introspección durante la pandemia	En esta sesión lo que se pretende es reflexionar con los estudiantes acerca de experiencias sobre el contagio, el duelo, el sufrimiento, así como el manejo de estrategias de afrontamiento que tuvieron frente al contagio del covid.	2.1 Presentación participativa. 2.2 Dinámica: "El cofre". 2.3. Exposición participativa 2.4 Reflexión 2.5 Despedida	40 min	Que todos los participantes tengan muy en claro todo lo que afecta el convivir con una persona con covid, o ser la persona con la infección, y afrontar el duelo. Así mismo se enseña estrategias de afrontamiento a manera de introducción.
3. Técnicas y estrategias de manejo de estrés	En esta sesión lo que se pretende es que los estudiantes utilicen estrategias de	3.1 Presentación del taller. 3.2 Exposición ¿En qué consiste las estrategias de afrontamiento?	40 min	Que todos los participantes aprendan el manejo de las estrategias de afrontamiento frente al estrés para presentar menores niveles de tensión durante este periodo.

	afrontamiento frente al estrés.	3.3 Dinámica: “¿Tendrá solución?” 3.4 Reflexión 3.5 Despedida		
4. El sentido de la vida, existencialismo y fenomenología	En esta sesión lo que se busca es identificar el sentido que el estudiante posee, o lo ha llevado a estudiar psicología, asimismo se hacen anotaciones puntuales sobre el existencialismo y fenomenología como bases del sentido de vida.	4.1 Presentación del taller 4.2 Exponer el sentido de la vida, aportes de autores Sartre, Camus, Frankl 4.3 Dinámica: “Pensamiento existencial y responsabilidad” 4.4 Reflexión 4.5 Despedida	40 min	Que todos los estudiantes tengan conocimiento acerca de los aportes existenciales y fenomenológicos a la psicología, y su aporte fundamental en la psicología humanista como práctica psicoterapéutica con un sentido de vida desde la profesión.
5. Espiritualidad y análisis existencial de Viktor Frankl	En esta sesión se pretende reconocer la dimensión espiritual en los estudiantes, asimismo brindar estrategias terapéuticas desde la logoterapia y análisis existencial para el contacto con uno mismo y con sus futuros pacientes.	5.1 Presentación del taller 5.2 Exponer la espiritualidad, y logoterapia y análisis existencial, una mirada histórica 5.3 Dinámica: “¡Solo en este mundo!” 5.4 Reflexión 5.5 Despedida	40 min	Que todos los estudiantes tengan conocimiento de la espiritualidad y logoterapia, y como utilizarlo en su vida diaria y después como práctica terapéutica.
6. Psicología y filosofía de la “idiotéz”	Esta sesión pretende que tengan conocimiento sobre la idiotéz, el egoísmo e individualismo, y los ismos, como parte de una cultura que te	6.1 Presentación del Taller 6.2 Se presenta el video: “Mis emociones” 6.3 Dinámica: “La ruleta”	40 min	Que todos los estudiantes tengan conocimiento sobre el riesgo de caer en la individualidad, la idiotéz desde su definición histórica y filosófica, asimismo se pretende dar importancia



	exige cambiar tus principios, resaltando el riesgo de caer en la idiotez, “solo yo”.	6.4 Reflexión 6.5 Despedida		los otros como sentido y motivo de la práctica psicológica.
7. Hacia el desarrollo de prácticas espirituales y autotrascendencia	Esta sesión pretende que tengan conocimiento sobre prácticas espirituales como estilo de vida.	7.1 Presentación del Taller 7.2 Se presenta el video “¿Soy feliz, con lo que hago?” 7.3 Dinámica: “Utilizar y no utilizar” 7.4 Reflexión 7.5 Despedida	40 min	Que todos los estudiantes identifiquen y tengan conocimiento sobre prácticas espirituales conscientes e inconscientes, como la meditación, solidaridad, altruismo, entre otros.
8. Elijamos un enfoque psicológico, ¿la era de psicoterapeutas cognitivo conductuales?	Se pretende que el estudiante oriente su quehacer profesional, considerando una corriente psicológica sin desconocimiento de las demás.	8.1 Presentación 8.2 Presentación del video “Vida, mi futuro profesional, psicología” 8.3 Reflexión 8.4 Dinámica: “¡Mi futuro!” 8.5 Reflexión 8.6 Despedida	40 min	Que tengan visión de lo que piensan hacer en el futuro respecto a su desarrollo psicoterapéutico, considerando las corrientes psicológicas así como reflexión sobre su vida futura.