

Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025



Ana Cecilia De Paz Lazaro
Sonia Soledad Saldaña Yacila
Cinthia Paola Castillo Bazán
Rocio del Carmen Lévano Ortiz

CICI | CENTRO DE INVESTIGACIONES
Y CAPACITACIONES
INTERDISCIPLINARES

ISBN 978-628-97086-9-1

Autores



Ana Cecilia De Paz Lazaro

Universidad Nacional de Barranca

adepaz@unab.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-6121-422X>



Sonia Soledad Saldaña Yacila

Universidad Continental

40393530@continental.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0005-0920-6915>



Cinthia Paola Castillo Bazán

Universidad José Faustino Sánchez Carrión

gloria_maria_strm@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-4737-3368>



Rocio del Carmen Lévano Ortiz

Universidad César Vallejo

rociolevanoortiz8@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-0656-7660>

Editor:

Alain Fitzgerald Castro Alfaro

Título:

Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025.

Autores: Ana Cecilia De Paz Lazaro, Sonia Soledad Saldaña Yacila, Cinthia Paola Castillo Bazán y Rocio del Carmen Lévano Ortiz

ISBN digital: 978-628-97086-9-1

Sello Editorial:

Editorial Centro de Investigaciones y Capacitaciones Interdisciplinarias SAS – CICI

Coordinadora: Nora González Pérez – Cartagena –Colombia

Portada y diagramación: Alain Castro González

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons – Atribución – No comercial – Sin Derivar 4.0 internacional

https://co.creativecommons.org/?page_id=13



Cartagena – Colombia, Septiembre de 2025

***Niveles de ansiedad en estudiantes
universitarios participantes de un grupo
de apoyo mutuo virtual de una
universidad privada, 2025***

AUTORES:

Ana Cecilia De Paz Lazaro

Sonia Soledad Saldaña Yacila

Cinthia Paola Castillo Bazán

Rocio del Carmen Lévano Ortiz

Colombia

Latinoamérica

2025

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	10
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. Descripción del Problema	13
1.2. El Problema general	13
1.3. Importancia.....	13
1.4. Objetivos de la investigación.....	14
1.5. Hipótesis	14
2. MARCO TEÓRICO	16
2.1. Estudios previos	16
2.1.1. Estudios previos internacionales.....	16
2.1.2. Estudios previos nacionales.....	17
2.1.3. Estudios previos locales	19
2.2. Bases teóricas	20
2.2.1. La ansiedad.....	20
2.3. Definición de términos	25
3. METODOLOGÍA	27
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	27
3.2. Población y muestra.....	27
3.2.1. Población.....	27
3.2.2. Muestra	27
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.3.1. Técnicas de análisis de datos	28
3.3.2. Instrumentos	28
3.4. Aspectos éticos considerados.....	30
4. RESULTADOS.....	32
4.1. Resultados descriptivos	32
4.2. Resultados inferenciales	38
4.2.1. Prueba de normalidad de variables de estudio	38
4.2.2. Prueba de hipótesis	38
5. DISCUSIÓN.....	42
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46

6.1.	Conclusiones.....	46
6.2.	Recomendaciones.....	47
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	488
	ANEXOS.	577
	ANEXO 1: Matriz de consistencia	577
	ANEXO 2: Consentimiento informado para participantes de la Investigación	60
	ANEXO 3: Presentación del Cuestionario de Ansiedad de Beck (BAI).....	62
	ANEXO 4: Validación externa de los Instrumentos	64

RESUMEN

El presente estudio se desarrolló en un contexto de creciente preocupación por la salud mental universitaria, particularmente en escenarios virtuales de acompañamiento emocional, donde la ansiedad representa una de las problemáticas más prevalentes entre los estudiantes. En este marco, el objetivo principal fue determinar los niveles de ansiedad general, somática y cognitivo-afectiva en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual, así como analizar sus variaciones según el sexo y la edad. Para ello, se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con un nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana, mientras que la muestra fue no probabilística por conveniencia e incluyó a 19 participantes. Como instrumento de recolección de datos se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), validado y adaptado para el contexto peruano. Entre los resultados más relevantes se encontró que el 36.8% de los estudiantes presentó ansiedad moderada, el 26.3% severa, y que los niveles más altos se concentraron en mujeres y en el grupo etario de 20 a 30 años. Asimismo, se evidenció una distribución diferenciada de los síntomas somáticos y cognitivo-afectivos según dichas variables. Las conclusiones del estudio sugieren que es importante implementar programas como grupos de apoyo mutuo y otras intervenciones para abordar integralmente la salud mental universitaria.

Palabras clave: Ansiedad, síntomas somáticos, síntomas cognitivo-afectivos, estudiantes universitarios, apoyo mutuo virtual.

ABSTRACT

This study was conducted within a context of growing concern about university students' mental health, particularly in virtual settings for emotional support, where anxiety is one of the most prevalent issues among students. Within this framework, the main objective was to determine the levels of general, somatic, and cognitive-affective anxiety in university students participating in a virtual mutual support group, as well as to analyze variations according to sex and age. A quantitative approach was employed, with an applied, descriptive-level, and non-experimental cross-sectional design. The population consisted of students from a private university in Metropolitan Lima, while the sample was non-probabilistic by convenience and included 19 participants. The Beck Anxiety Inventory (BAI), validated and adapted for the Peruvian context, was used as the data collection instrument. Among the most relevant findings, 36.8% of the students exhibited moderate anxiety, 26.3% severe anxiety, and the highest levels were found among women and within the 20 to 30-year-old age group. Additionally, a differentiated distribution of somatic and cognitive-affective symptoms was observed according to these variables. The study's conclusions suggest the importance of implementing programs such as mutual support groups and other interventions to comprehensively address university students' mental health.

Keywords: Anxiety, somatic symptoms, cognitive-affective symptoms, university students, virtual mutual support.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En el contexto universitario actual, la ansiedad se ha convertido en una de las manifestaciones emocionales más comunes entre los estudiantes, intensificada por factores como la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, la incertidumbre profesional y, más recientemente, el aislamiento generado por la virtualización de los vínculos sociales. Esta sintomatología, lejos de ser un malestar pasajero, puede derivar en deterioro del rendimiento académico, desmotivación, dificultades en la toma de decisiones y afectaciones en la salud física y mental. Frente a esta problemática, los Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) virtuales se presentan como una estrategia viable de contención emocional, caracterizada por su accesibilidad y flexibilidad.

En este contexto, se consideró pertinente analizar los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios que participan en estos programas, con el propósito de obtener información que contribuya al diseño y ajuste más efectivo de futuros programas de este tipo. En este marco, el presente estudio tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad general, somática y cognitivo-afectiva en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual, considerando además variables sociodemográficas como el sexo y la edad. Para ello, se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) a una muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, empleando un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo.

Los hallazgos revelan la persistencia de niveles moderados y severos de ansiedad, con una mayor incidencia en mujeres y jóvenes adultos, lo que subraya la necesidad de intervenciones psicológicas diferenciadas. Así, esta investigación no solo aporta datos relevantes sobre la salud mental estudiantil, sino que también invita a concienciar sobre la importancia de continuar implementando este tipo de intervenciones que puedan ser de apoyo a los estudiantes en fase universitaria.

Capítulo I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPÍTULO I - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

La ansiedad se ha convertido en un problema de salud mental global, afectando a millones de personas en todo el mundo (World Health Organization, 2022). Se estima que alrededor del 40% de la población adulta experimentará algún tipo de trastorno de ansiedad a lo largo de su vida (Kessler et al., 2012). Los síntomas de la ansiedad pueden variar desde preocupaciones excesivas y miedos irracionales hasta ataques de pánico, dificultades para dormir y problemas de concentración (Barlow, 2020).

El impacto de la ansiedad en la vida de los adultos es significativo, afectando su desempeño laboral, relaciones interpersonales, salud física y bienestar general (Smits & De Jong, 2019). La búsqueda de tratamientos efectivos para la ansiedad se ha convertido en una prioridad para la salud mental, con un creciente interés en las intervenciones psicológicas basadas en la tecnología (Brown & Green, 2020).

Los programas de apoyo virtual, como las aplicaciones móviles y plataformas online, ofrecen una alternativa accesible y flexible para el manejo de la ansiedad (Cuijpers et al., 2014). Estos programas pueden proporcionar herramientas de autogestión, estrategias de afrontamiento, información sobre la ansiedad y apoyo personalizado a través de la interacción con profesionales de la salud mental (Christensen et al., 2018).

Este estudio se enfocará en determinar el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual. Para ello, se utilizará una muestra representativa de la población de estudiantes adultos participantes de un grupo de apoyo virtual de una universidad privada.

En este contexto, surge la necesidad de investigar el nivel de ansiedad de los estudiantes universitarios que se inscriben a un grupo de apoyo virtual específicamente diseñado para abordar la ansiedad. Se espera que los resultados de esta investigación contribuyan a la comprensión de las necesidades de salud mental de los participantes en programas de Responsabilidad Social Universitario y a la implementación de estrategias de apoyo más efectivas.

1.2. Problema

- Problema general

¿Cuál es el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada en el año 2025?

- Problema específico

¿Cuál es el nivel de ansiedad somática en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual?

¿Cuál es el nivel de ansiedad cognitivo - afectiva en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual?

1.3. Importancia

La investigación se justifica teóricamente puesto que va a contribuir al basamento gnoseológico y a la comprensión de la variable de estudio. Asimismo, los resultados de la investigación podrán ser utilizados en futuras investigaciones aportando información sobre los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios que recurren al apoyo de un programa de apoyo mutuo virtual. Finalmente, contribuirá en la generalización de los resultados en entornos o contextos más amplios.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación tiene el potencial de ofrecer información necesaria sobre niveles de ansiedad en participantes para la aplicación adecuada de grupos de apoyo relacionados a la gestión de la ansiedad en estudiantes universitarios.

Socialmente, la investigación es de gran relevancia debido al impacto significativo de la ansiedad en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. La información previa a la implementación de un programa de apoyo virtual puede crear una intervención más adecuada para los participantes de un grupo de apoyo.

Metodológicamente, la investigación contribuirá a la validación y perfeccionamiento de instrumentos de evaluación y programas de intervención psicológica en formato virtual, puesto que permitirá la recopilación de datos cuantitativos que serán cruciales para evaluar la ansiedad y ser utilizado en posteriores investigaciones.

La investigación es importante debido a que aborda la creciente problemática de la ansiedad en estudiantes universitarios. Los resultados de la investigación contribuirán a la información para programas similares en otros contextos promoviendo la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios.

1.4. Objetivos de la investigación

- Objetivo general

Determinar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada en el año 2025.

- Objetivo específico

Determinar el nivel de ansiedad somática en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual.

Determinar el nivel de ansiedad cognitivo - afectiva en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual.

1.5. Hipótesis

- Hipótesis general

Los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025 se encuentran en un nivel moderado.

- Hipótesis específica

Los niveles de ansiedad somática en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado.

Los niveles de ansiedad cognitivo-afectiva en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

CAPITULO II - MARCO TEÓRICO

2.1. Estudios previos

2.1.1. Estudios previos internacionales

Una investigación de Vázquez et al. (2024) tuvo el objetivo de determinar la influencia de la ansiedad en la autoeficacia en estudiantes de 4° y 8° semestres de la Facultad de Psicología de una universidad de Michoacán en una muestra de 234 participantes. El método utilizado fue hipotético-deductivo, de enfoque cuantitativo. Para esta investigación, los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. Los resultados mostraron que el 39% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de ansiedad, asimismo, el 48% de estudiantes, presentaban un nivel moderado de eficacia. Se concluyó que, a mayor nivel de ansiedad existente, se evidencia menor autoeficacia.

Asimismo, otro estudio de Tron et al. (2024) investigó el nivel de ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología de la facultad de estudios profesionales Iztacala en una muestra de 363 estudiantes de segundo y cuarto semestre. El instrumento utilizado fue el Inventario de ansiedad de Beck. Los resultados evidenciaron que los estudiantes universitarios presentan ansiedad clínicamente relevante, el 30% de ellos evidenciaron ansiedad severa. Asimismo, las mujeres obtuvieron mayores puntajes de ansiedad que los hombres. Se concluyó que esta población presenta niveles de ansiedad, donde las mujeres evidencian mayores niveles de ansiedad.

En otro estudio de Supe y Gavilanes (2023) se evaluó la relación entre ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios en una muestra de 264 participantes de una Universidad en Ambato, Ecuador. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Ansiedad de Hamilton y la Escala de calidad de vida WHOQOL-BREF. Los resultados mostraron que existe correlación inversa leve entre ansiedad y calidad de vida ($Rho=-0.56$, $p<0.001$), asimismo, la prevalencia de ansiedad en su nivel leve fue de 43.6%, en su nivel grave de 28.4%, en su nivel moderado fue de 21.2%, y, en nivel de ausencia fue de 6.8%. Se concluye, que existe una alta prevalencia de síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios, y que, a mayor nivel de ansiedad evidenciada, menor calidad de vida existente.

Por otro lado, otro estudio de Jiménez (2020) tuvo como objetivo evaluar los niveles de ansiedad y depresión en una muestra de 272 estudiantes universitarios de Santander dentro de la fase de cuarentena por coronavirus. El instrumento utilizado fue el Inventario de Ansiedad de Beck y el Inventario para la Depresión de Beck. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con dos cortes transversales. Los resultados evidenciaron niveles de ansiedad moderada y leve. Asimismo, las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones en la mayoría de las variables de estudio, y, los hombres obtuvieron mayor puntuación en síntomas cognitivos. Se concluye que, los altos niveles de ansiedad y depresión eran previsibles debido a la situación de la pandemia por Covid-19.

Finalmente, una investigación de Cardona et al. (2014) en Colombia evaluó la prevalencia de la ansiedad en estudiantes universitarios en una muestra de 200 estudiantes universitarios. El instrumento utilizado para la tamización fue la Escala de Ansiedad de Zung. Los resultados muestran la prevalencia de la ansiedad de los estudiantes en un 58 %, no hallándose diferencias entre sexo y grupo etario, ciclo de formación, programa académico, edad, créditos a los que estaban matriculados los estudiantes y tampoco ocupación. Se evidenció menor ansiedad en estudiantes de clase media. Se concluyó que existe una elevada prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios.

2.1.2. Estudios previos nacionales

Un estudio de Cubas y Sandoval (2024) tuvo como objetivo evaluar los niveles de ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Chiclayo en una muestra de 50 participantes. Se utilizó el instrumento de la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD -7). La metodología de estudio fue de diseño descriptivo básico de tipo transversal y de enfoque cuantitativo. Los resultados mostraron niveles de ansiedad de los participantes mayoritariamente entre leve a moderado, con una menor proporción en nivel grave.

Otro estudio de Vilchez (2023) señaló como objetivo determinar la relación de los niveles de ansiedad post cuarentena COVID -19 y su repercusión en la Salud Mental en una muestra de 240 estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de

Arequipa. La metodología utilizada fue cuantitativa. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el cuestionario de Salud Mental de Goldberg (GHQ12). Los resultados evidencian que el 50% de estudiantes universitarios, se encuentran en nivel grave y moderado de ansiedad general y el porcentaje restante entre leve y mínimo. Se concluye que, los niveles de ansiedad influyen significativamente en la Salud Mental post cuarentena COVID -19.

Asimismo, una investigación de Villafuerte y Zúñiga (2023) tuvieron como objetivo evaluar la correlación entre la ansiedad y la cibercondría en estudiantes universitarios en una muestra de 389 estudiantes de ambos sexos, con edades de entre 18 a 25 años en Arequipa. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Severidad de Cibercondría (CSS). Los resultados evidencian una correlación positiva significativa entre las variables ansiedad y cibercondría. Asimismo, se pudo determinar que el 38.4% de los estudiantes obtuvieron un nivel grave de ansiedad y el 14.9% se encuentra en un nivel mínimo. Se concluye, que casi la mitad de los estudiantes presentan síntomas graves de ansiedad, y, que, a mayor nivel de cibercondría existente, mayor será el nivel de ansiedad que se presenta en los estudiantes.

Asimismo, otro estudio de Campos (2023) propuso como objetivo evaluar la relación entre las variables ansiedad y estrés académico en una muestra de 161 estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque. La metodología fue descriptiva correlacional de tipo cuantitativo. Se aplicaron los instrumentos Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (Lozano, 2020) y el Inventario SISCO SV 21 (Barraza, 2018; adaptado al contexto de crisis por Covid 19, por Alania et al. 2020). Los resultados mostraron que el 47,2% de estudiantes de psicología evidencian un nivel de ansiedad media y que existe una correlación significativa moderada y positiva entre la ansiedad y estrés académico.

Finalmente, una investigación de Estrada et al. (2020) plantearon como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en una muestra de 220 estudiantes de la carrera profesional de Educación de una universidad de Madre de Dios. El enfoque de investigación fue cuantitativo, de diseño no experimental y tipo correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Los resultados evidenciaron un 48,2%

de estudiantes con un alto nivel de procrastinación académica. Asimismo, el 39% de los estudiantes obtuvo un nivel moderado de ansiedad. Se concluyó que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad. Se concluyó que, a mayor procrastinación existente, mayor es el nivel de ansiedad.

2.1.3. Estudios previos locales

En los antecedentes locales, un estudio realizado por Saravia et al. (2020) analizaron los niveles de ansiedad en una muestra de 57 estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada de Lima. El estudio fue observacional, descriptivo y transversal, de enfoque cualitativo. El instrumento aplicado fue la Escala de Medición del Desorden de Ansiedad Generalizado - 7 (GAD-7) adaptada al español y validada en el Perú. Los resultados evidenciaron que el 75,4% de los estudiantes de medicina presentaron algún grado de ansiedad. Asimismo, se evidenció relación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y ansiedad. Por otro lado, no se presentó relación entre las variables edad y ansiedad. Se concluyó que los estudiantes universitarios de la carrera de medicina en el primer año de la carrera evidenciaron niveles altos de ansiedad en el marco de la actual pandemia, presentando las mujeres mayor frecuencia de niveles de ansiedad.

Por otro lado, en otro estudio de Pillaca (2024) se evaluó la relación entre el estrés académico y ansiedad en una muestra de 287 estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. El estudio fue descriptivo–correlacional. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21, el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y una ficha sociodemográfica. Los resultados evidenciaron una relación negativa y estadísticamente no significativa entre estrés académico y ansiedad en los estudiantes de psicología. Asimismo, se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes presenta niveles severos de estrés académico (58.9%) y de ansiedad (45.3%). Así también, se determinaron diferencias significativas en ansiedad en relación al sexo y año académico. Se concluyó que se presentó una correlación entre las variables de estrés académico y ansiedad.

En esa misma línea, otro estudio de Soto y Zúñiga (2021) se propusieron determinar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de primeros ciclos de estudio en una universidad estatal en Lima en una muestra de 462 participantes. El diseño fue descriptivo correlacional – transversal de enfoque cuantitativo, utilizando el

Inventario DASS-21 que mide la depresión, ansiedad y estrés de 21 ítems-abreviado. Esta investigación dio como resultado la existencia de niveles de depresión de 66%, de ansiedad de 64,1% y de estrés de 61,9% en los estudiantes universitarios dentro del marco de COVID-19. Además, se pudo determinar una asociación significativa entre la ansiedad y el sexo: El 71.4% de estudiantes con ansiedad severa pertenecían al sexo femenino, y, el 61.7% de los estudiantes con ansiedad moderada también pertenecían al sexo femenino.

Asimismo, una investigación de Armas et al. (2021) tuvieron como objetivo identificar la relación entre los trastornos del sueño y la ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima en una muestra de 217 estudiantes. La metodología fue transversal analítica. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de ansiedad de Beck y el cuestionario de sueño de Oviedo. Los resultados evidenciaron que el 43,3% de estudiantes tuvo niveles de ansiedad mínimo, el 16,7% ansiedad moderada y el 6,5% ansiedad grave. Asimismo, el 23,3% presentó ansiedad general, 37,2% insomnio y el 2,3% hipersomnia. También, se evidenció la relación entre la edad y la ansiedad, puesto que los estudiantes de menor edad presentaron mayor ansiedad con una media de 21 años. Por otro lado, el insomnio y la hipersomnia se pudieron relacionar con el nivel de ansiedad.

Finalmente, en el estudio de Chapa y Saldarriaga (2023) establecieron como objetivo determinar los niveles de ansiedad estado rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima en una muestra de 384 participantes. La metodología fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo y de enfoque cuantitativo. Se utilizó el instrumento Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI. Se obtuvo como resultado niveles entre alto y sobre promedio de ansiedad estado en el 68,7% de los estudiantes y un nivel alto y sobre promedio de ansiedad rasgo en el 72.1% de los estudiantes. Se concluye que existe presencia de ansiedad estado y ansiedad rasgo, siendo la ansiedad rasgo predominante en esta población.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La ansiedad

La ansiedad es una emoción universal que experimentamos todos en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva y

persistente, puede interferir significativamente en la vida diaria y afectar el funcionamiento social, laboral y personal (Chacón et al. (2021). Este marco teórico abordará los conceptos fundamentales de la ansiedad en adultos, sus causas, manifestaciones y los modelos teóricos que explican su desarrollo.

- **Concepto de la ansiedad**

La ansiedad es una respuesta emocional compleja que involucra componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales. Se caracteriza por una sensación de aprensión, inquietud o miedo ante situaciones o eventos futuros, reales o imaginarios. A nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de síntomas como taquicardia, sudoración, tensión muscular y dificultad para respirar. A nivel cognitivo, se caracteriza por pensamientos negativos, catastróficos y preocupaciones excesivas. Conductualmente, la ansiedad puede manifestarse a través de la evitación de situaciones temidas y comportamientos de seguridad (Raj et al., 2024).

- **Causas de ansiedad**

Las causas de la ansiedad son multifactoriales y pueden incluir factores biológicos, psicológicos y sociales. Entre los factores biológicos se encuentran la genética, la neurotransmisión y alteraciones en el sistema nervioso central. Los factores psicológicos incluyen estilos de apego inseguros, esquemas cognitivos negativos y experiencias traumáticas. Los factores sociales, como el estrés laboral, las relaciones interpersonales conflictivas y los eventos vitales estresantes, también pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad (Barlow, 2002).

Modelos teóricos de la ansiedad

- **Modelo cognitivo-conductual**

Este modelo, ampliamente aceptado, plantea que la ansiedad se desarrolla y mantiene a través de pensamientos y creencias negativas sobre uno mismo, el mundo y el futuro. Estos pensamientos distorsionados generan emociones de ansiedad y conductas de evitación que refuerzan las creencias negativas (Beck, 1976).

- **Modelo biopsicosocial**

Este modelo integra factores biológicos, psicológicos y sociales para explicar la ansiedad. Considera que la interacción entre estos factores contribuye al desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad (Engel, 1977).

Manifestaciones de la ansiedad

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, dependiendo del trastorno de ansiedad específico. Algunos de los trastornos de ansiedad más comunes en adultos incluyen (Tortella, 2014):

- Trastorno de ansiedad por separación: Miedo o ansiedad intensos y persistentes relativos a la separación de una persona de vínculo estrecho.
- Trastorno de ansiedad generalizada: Se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente sobre múltiples temas.
- Trastorno de angustia: Se caracteriza por crisis de angustia inesperadas recurrentes.
- Agorafobia: Miedo o ansiedad que aparecen con mucha frecuencia de forma prototípica que se intentan evitar (transportes públicos, lugares abiertos, lugares cerrados, hacer colas o estar en medio de una multitud, y/o estar solo fuera de casa).
- Fobias específicas: Miedo o ansiedad intensa ante objetos o situaciones específicas.
- Trastorno de ansiedad social: Miedo intenso y persistente a las situaciones sociales.
- Mutismo selectivo: Incapacidad recurrente de hablar en una situación social específica.

Impacto de la ansiedad

La ansiedad puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas. Puede afectar las relaciones interpersonales, el rendimiento laboral y académico (DSM 5, 2013). Asimismo, puede afectar al sueño (Armas et al., 2021). Como también, la ansiedad puede tener comorbilidad con otros trastornos mentales como la depresión (Ríos et al., 2023).

2.2.2. Grupo de apoyo mutuo virtual

Los grupos de apoyo virtual han emergido como una herramienta valiosa en la promoción del bienestar psicológico y social, especialmente en el contexto de la creciente digitalización de nuestras vidas por medio de la pandemia (Cedeño et al., 2019). Estos grupos ofrecen un espacio seguro y accesible para que las personas se conecten, compartan experiencias y reciban apoyo emocional de otros que enfrentan situaciones similares. El presente marco teórico explorará los fundamentos teóricos que sustentan la eficacia de los grupos de apoyo virtual, así como las investigaciones más relevantes al respecto (Mendoza et al. 2021).

Fundamentos teóricos de grupos de apoyo mutuo

Teoría social cognitiva

Esta teoría, desarrollada por Albert Bandura, enfatiza el papel de los procesos cognitivos, conductuales y ambientales en la determinación del comportamiento humano. En el contexto de los grupos de apoyo virtual, la teoría social cognitiva explica cómo la observación de modelos (otros miembros del grupo) y la retroalimentación social pueden influir en las creencias, expectativas y comportamientos de los participantes (Bandura, 1986).

Teoría de la comparación social

El autor Festinger propuso que las personas tienen una necesidad innata de evaluar sus propias opiniones y capacidades comparándose con los demás. En los grupos de apoyo virtual, los participantes pueden comparar sus experiencias y encontrar validación social, lo que puede reducir la sensación de aislamiento y aumentar la autoestima (Festinger, 1954).

Teoría de la autoeficacia

Según Bandura, la autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas es un factor determinante en el cambio de comportamiento. Los grupos de apoyo virtual pueden fomentar la autoeficacia al proporcionar a las participantes oportunidades para compartir sus logros, recibir apoyo y desarrollar nuevas habilidades (Bandura, 1997).

Teoría de la comunicación interpersonal

La comunicación efectiva es fundamental en los grupos de apoyo. La teoría de la comunicación interpersonal destaca la importancia de la escucha activa, la empatía y la retroalimentación constructiva en el desarrollo de relaciones significativas (Devito, 2009).

Beneficios de los grupos de apoyo mutuo virtual

Numerosas investigaciones han demostrado los beneficios de los grupos de apoyo virtual para la salud mental y el bienestar social. Algunos de estos beneficios incluyen:

- Es un complemento de los sistemas formales de ayuda: El conocimiento experiencial compartido por los miembros complementará el conocimiento técnico proveniente de los sistemas formales de ayuda siendo un espacio de apoyo emocional que les puede ayudar a afrontar y superar una situación (Mendoza et al., 2021).
- Mayor sensación de pertenencia y comunidad: Los grupos de apoyo virtual proporcionan un sentido de comunidad y conexión social haciendo que los participantes se sientan más acompañados y comprendidos y reduciendo el aislamiento (Kessler, 2004).
- Mejora de la autoestima: Al compartir logros y recibir reconocimiento de otros, los participantes pueden experimentar un aumento en su autoestima (Schutte, Malouff, Thorsen, 2002).
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento: Los grupos de apoyo virtual pueden enseñar a las participantes habilidades de afrontamiento efectivas para manejar situaciones difíciles. Asimismo, los mismos integrantes llegan a ser modelos a seguir para los pares con el mismo hecho de ver a otras personas luchar contra la misma adversidad, y a pesar de ello, mejoran sus vidas, lo convierte en inspirador y alentador (Caraballo, 2024).
- Acceso a información y recursos: Los grupos de apoyo virtual pueden proporcionar acceso a información y recursos relevantes manteniéndose todos actualizados en temas de interés mutuo (Caraballo, 2024).

Desafíos y limitaciones

A pesar de sus beneficios, los grupos de apoyo virtual también presentan algunos desafíos y limitaciones, como: en determinados espacios de tiempo no es activa, existe mayor deserción, la adhesión puede no ser la deseada y la dificultad en el control de la participación, puesto que ésta depende incluso del acceso al internet (Caraballo, 2024), necesidad de formación especializada de profesionales en el manejo de herramientas virtuales y la posibilidad de renuencia del profesional de trabajo social a integrar en sus intervenciones la virtualidad (Mendoza et al., 2021). Sin embargo, estos desafíos pueden ser mitigados mediante un diseño cuidadoso del grupo y la moderación adecuada.

2.3. Definición de términos

Ansiedad: Es una respuesta emocional que emerge por medio de procesos de evaluación y reevaluación cognitiva permitiendo al individuo analizar información importante sobre una determinada situación con el objetivo de actuar de forma estratégica. Su función es adaptativa ya que guía el comportamiento para lidiar con circunstancias anticipadas como aversivas o difíciles (Clark & Beck, 2012).

Ansiedad patológica: Es una respuesta emocional exagerada y desproporcionada estimulada por una situación valorada erróneamente como amenaza o peligro (Clark & Beck, 2012).

Grupos de apoyo mutuo: Se refiere a personas que tienen en común las mismas ideas, situaciones de vida y enfermedades, las cuales forman un grupo para brindarse mutuamente apoyo emocional y otros tipos de apoyo compartiendo sus experiencias personales vividas e intercambiando otros recursos (Borkmann, 1991).

Capítulo III

METODOLOGÍA

CAPITULO III - METODOLOGÍA

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, puesto que utiliza la recolección de datos con la finalidad de probar las hipótesis planteadas en este estudio, basándose en la medición numérica y el análisis estadístico, para así confirmar y predecir los fenómenos aquí estudiados. (Hernández et al., 2014)

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El nivel de la investigación es descriptivo, ya que se tiene como objetivo analizar las características, propiedades de personas, situaciones u objetos presentados como variables de la investigación u objeto de estudio (Hernández y Mendoza, 2018). El diseño es descriptivo simple, basándose en la observación de los sucesos estudiados donde se originan sin algún tipo de intervención externa en una sola variable de estudio, la ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual (Hernández et al., 2014). Asimismo, es de tipo transversal, puesto que la recolección de los datos se hace en un solo tiempo único en un espacio específico en un solo grupo de participantes (Ato et al., 2013).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población estará conformada por 19 estudiantes universitarios que se inscriban en el grupo de apoyo y tengan la posibilidad de asistir virtualmente, hablantes de castellano, que vivan en cualquier lugar del mundo, de ambos sexos, mayores de 18 años, que no tengan un diagnóstico previo de un trastorno mental y que no estén llevando psicoterapia en la fase de intervención.

3.2.2. Muestra

La selección de la muestra obtenida es no probabilística de tipo voluntario, de acuerdo a los participantes inscritos en el grupo de apoyo mutuo virtual que accedieron a ser voluntarios. Los criterios de inclusión utilizados para este estudio fueron personas mayores de 18 años, hombres o mujeres, que hablen castellano y que se encuentren cursando estudios universitarios en una universidad privada.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Primeramente, se invita por medio de convocatoria a inscripción por medio de la sede de Responsabilidad Social Universitaria a la participación de estudiantes universitarios mayores de edad que indiquen tener problemas de ansiedad. Para la inscripción a convocatoria los candidatos deberán brindar su consentimiento informado y completar el instrumento Cuestionario de Ansiedad de Beck (BAI) y una ficha demográfica, siendo el tiempo de aplicación de entre 15 a 20 minutos. Por otra parte, la aplicación de este test se realiza en línea por medio de la aplicación Google-Forms.

3.3.1. Técnicas de análisis de datos

Para los participantes se consideró los valores teniendo en cuenta la calificación del Cuestionario de Ansiedad de Beck y la ficha sociodemográfica.

La encuesta se realizó mediante Google Forms y los resultados se obtuvieron en hoja de cálculo Excel para luego importarlo al software SPSS versión 27, con la finalidad de obtener los datos descriptivos del estudio, los cuales se presentaron en tablas y figuras.

3.3.2. Instrumentos

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

El instrumento fue desarrollado por Beck y Steer en 1993 y fue adaptado al español por los autores Robles, Varela, Jurado y Páez (2001). En el Perú fue validado y adaptado por Thornbery (2011). El inventario de ansiedad de Beck tiene como objetivo calcular la intensidad de ansiedad. Asimismo, cuenta con 21 ítems, de formato de escala Likert con cuatro opciones del 0 al 3, con los siguientes significados: 0 "en absoluto"; 1 "levemente", 2 "muy desagradable pero aceptable" o "moderadamente", y 3 "Casi inaceptable" o "severamente".

El inventario de ansiedad de Beck o BAI contiene puntuación entre 0 y 63, los cuales se interpretan de la siguiente manera:

Ansiedad ausente o mínima: 00 – 7

Ansiedad leve: 8 – 15

Ansiedad moderada: 16 – 32

Ansiedad severa: de 33 a más

Respecto a la validación peruana, Thornberry (2011) como parte de su tesis "El rol de las creencias irracionales en la relación entre los eventos activadores, y las consecuencias emocionales y conductuales en estudiantes de dos universidades privadas de Lima" adaptó y realizó la validez del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de 1119 estudiantes de pregrado de dos universidades privadas de Lima de entre 17 y 25 años, de 18 carreras diferentes. Se utilizó el método de validez interna por método de tipo Promax. La medida de adecuación muestral Kaiser-Meyer-Olkin obtenida fue de .94 y la esfericidad de Bartlett puntuó por debajo del nivel de significancia $p < .001$. En cuanto a la confiabilidad se utilizó Alpha de Cronbach obteniendo una consistencia interna de 0.91.

Ficha técnica del instrumento

Tabla 1

Ficha técnica del instrumento

Nombre	Inventario de ansiedad de Beck (BAI)
Autores	Beck y Steer (1993)
Aplicación	Adolescentes y adultos de forma individual o colectiva
Ámbito de aplicación	Clínica, psicopedagogía e investigación
Duración	Entre 15 y 20 minutos
Finalidad	Evaluación de niveles de ansiedad
Material	Manual, protocolo y software de calificación
confiabilidad	En adaptación peruana de Thornberry el inventario tiene un Alfa de Cronbach de .91.

Nota: Inventario de ansiedad de Beck (BAI)

3.4. Aspectos éticos considerados

En el desarrollo de la investigación titulada "Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025", se consideraron rigurosamente los principios éticos que rigen la investigación con seres humanos. Se garantizó el consentimiento informado de los participantes, quienes fueron previamente informados sobre los objetivos del estudio, la voluntariedad de su participación, la posibilidad de retirarse en cualquier momento y la confidencialidad de los datos recolectados. Asimismo, se aseguró el anonimato de la información mediante la codificación de los instrumentos y el resguardo seguro de los registros. La investigación se desarrolló con respeto por la dignidad, autonomía y bienestar emocional de los estudiantes, evitando cualquier tipo de riesgo psicológico o coerción. Además, el estudio fue sometido a revisión y aprobación por parte del comité de ética institucional correspondiente, en cumplimiento con las normas éticas nacionales e internacionales.

Por otro lado, también hay que rescatar la importancia de la Confiabilidad de los mencionados instrumentos, Según Hernández et al. (2014) afirmaron que la confiabilidad es una herramienta y su medición está definida como la medida que se obtiene de su utilización periódica con la misma persona u objeto, de tal manera que genera resultados semejantes. Se utilizó la escala y valores de la confiabilidad de alfa de Cronbach adaptada de Ruíz (2013)

Capítulo IV

RESULTADOS

CAPITULO IV - RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Descripción de los resultados de la variable ansiedad en estudiantes universitarios y sus dimensiones

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de la variable ansiedad en estudiantes universitarios y sus dimensiones

		Ansiedad	Ansiedad cognitivo-afectiva	Ansiedad somática
N	Válido	19	19	19
	Perdidos	0	0	0
Media		22,16	11,32	10,84
Mediana		18,00	9,00	9,00
Moda		18 ^a	9	9
Desv. Desviación		16,222	8,307	8,201
Mínimo		0	0	0
Máximo		58	30	28

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

En la tabla 2 se observa que la Ansiedad de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada tiene una media de 58 puntos y desviación estándar de 16.22 puntos, una mediana y moda de 18 puntos. La Ansiedad cognitivo-afectiva de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada tiene una media de 11.32 puntos y desviación estándar de 8.31 puntos, una mediana y moda de 9 puntos. La Ansiedad somática de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual

de una universidad privada tiene una media de 28 puntos y desviación estándar de 10.84 puntos, una mediana y moda de 9 puntos.

Tabla 3

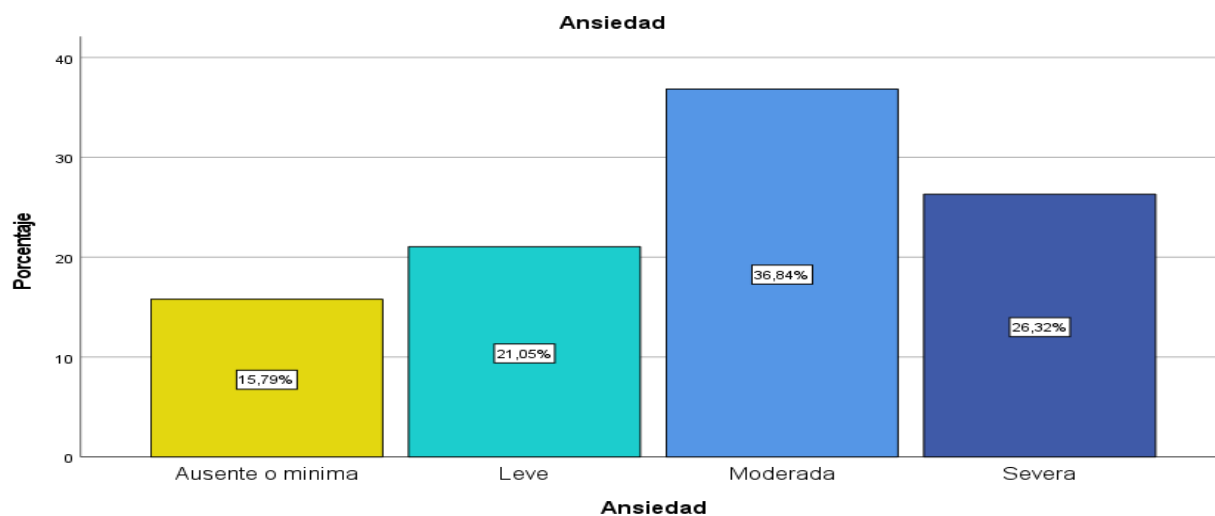
Frecuencias y porcentajes de la variable ansiedad en estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ausente o minima	3	15,8	15,8	15,8
	Leve	4	21,1	21,1	36,8
	Moderada	7	36,8	36,8	73,7
	Severa	5	26,3	26,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

De la tabla 3 se evidencia que un 36.8% de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada se establecen en un nivel moderado de Ansiedad, un 26.3% se establece en nivel severo, un 21.1 en nivel leve y un 15.8% en nivel ausente o mínimo.

Figura 1

Porcentajes de la variable ansiedad en estudiantes universitarios



De la figura 1 se observa que la mayoría (36.8%) de los de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada tienen un nivel moderado de Ansiedad y la minoría (15.8%) tiene un nivel ausente de Ansiedad.

Tabla 4

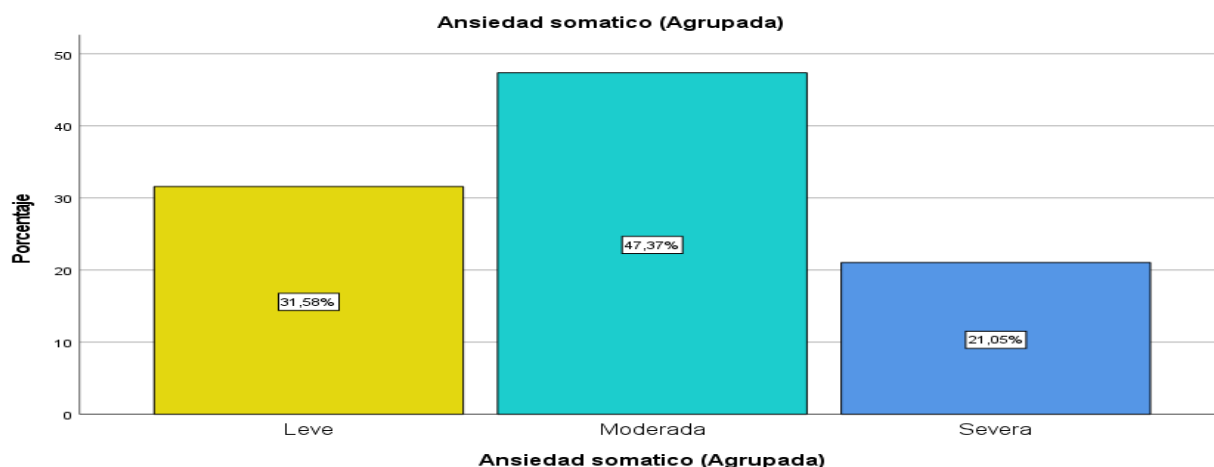
Frecuencias y porcentajes de la variable ansiedad somática

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	6	31,6	31,6	31,6
	Moderada	9	47,4	47,4	78,9
	Severa	4	21,1	21,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Nota. De la tabla 4 se evidencia que un 31.6% de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada se establecen en un nivel leve de Ansiedad somática, un 47.4% se establece en nivel moderado y un 21.1% en un nivel severo.

Figura 2

Porcentajes de la variable ansiedad somática



De la figura 2 se observa que la mayoría (47.4%) de los de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada tienen un nivel moderado de ansiedad somática mientras el 31.6% tienen ansiedad Leve y un 21.1% ansiedad severa.

Tabla 5

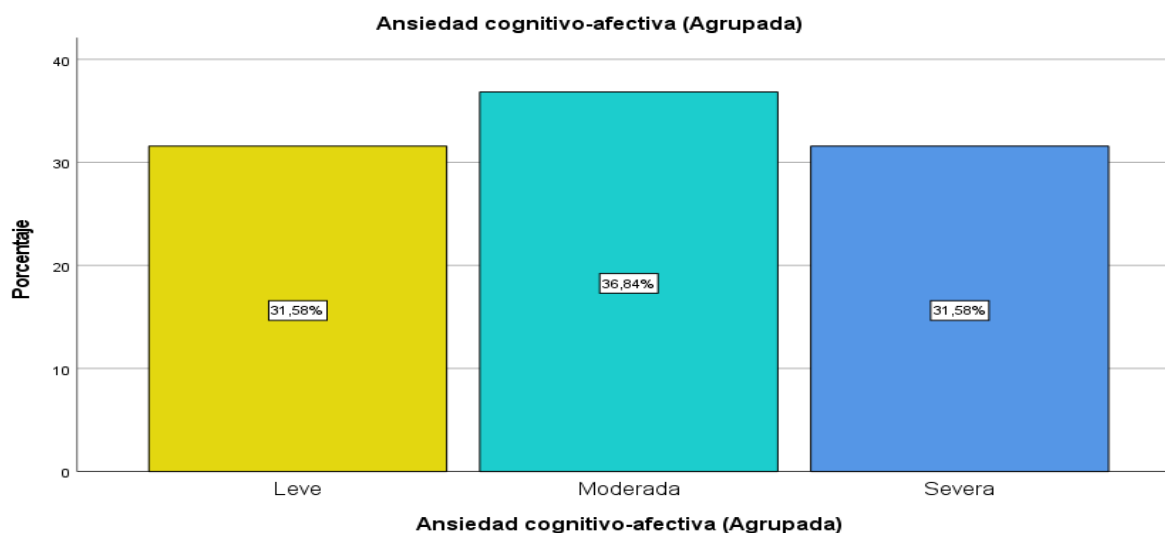
Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable ansiedad cognitivo-afectiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	6	31,6	31,6	31,6
	Moderada	7	36,8	36,8	68,4
	Severa	6	31,6	31,6	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

De la tabla 5 se evidencia que un 36.8% de estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada se establecen en un nivel moderada de Ansiedad cognitivo-afectiva, un 31.6% se establece en nivel leve y un 31.6% en un nivel severo.

Figura 3

Porcentajes de la variable ansiedad cognitivo-afectiva



De la figura 3 se observa que la mayoría (36.8%) de los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada tienen un nivel moderado de ansiedad cognitivo-afectiva y la minoría (31.6%) tiene un nivel leve de ansiedad cognitivo-afectiva.

Tabla 6

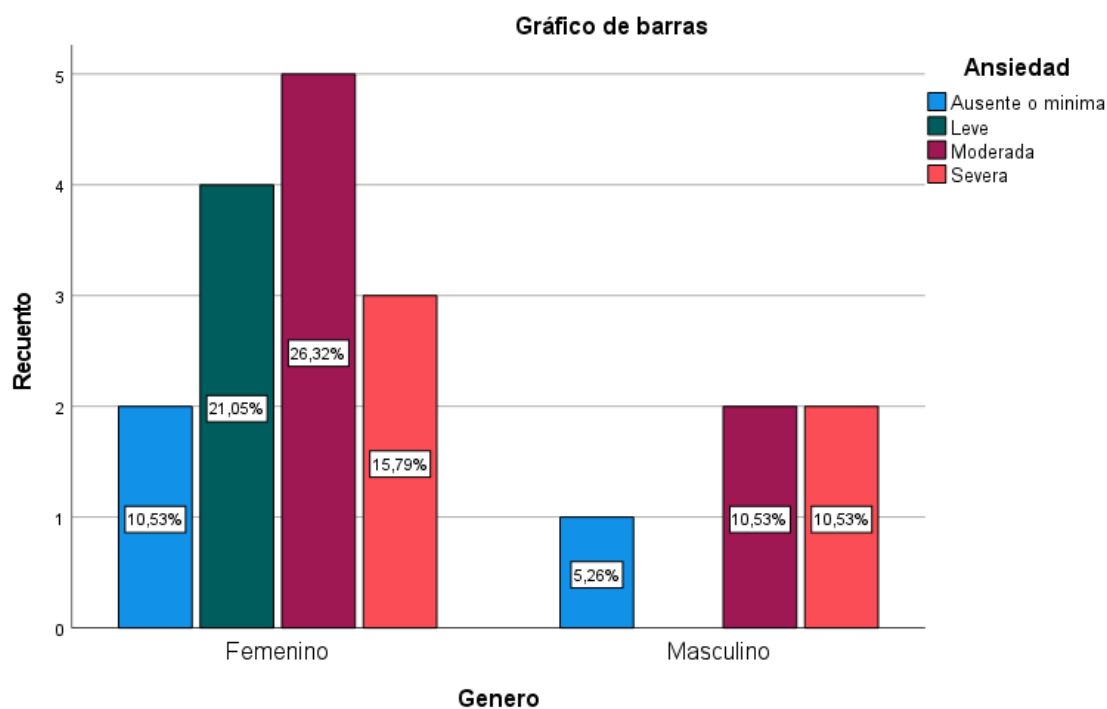
Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable ansiedad en estudiantes universitarios según género

		Ansiedad Ausente o mínima		Leve		Moderada		Severa		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Género	Femenino	2	66,7%	4	100,0%	5	71,4%	3	60,0%	14	73,7%
	Masculino	1	33,3%	0	0,0%	2	28,6%	2	40,0%	5	26,3%
Total		3	100,0%	4	100,0%	7	100,0%	5	100,0%	19	100,0%

En la Tabla 6 se observa que, entre los estudiantes con ansiedad ausente o mínima, el 66.7% corresponde a mujeres y el 33.3% a hombres. En el caso de los estudiantes con ansiedad leve, el 100% son mujeres. Para aquellos con ansiedad moderada, el 71.4% son mujeres y el 28.6% hombres. Finalmente, entre los estudiantes con ansiedad severa, el 60% son mujeres y el 40% hombres.

Figura 4

Porcentajes de la variable ansiedad en estudiantes universitarios según género



De la figura 4 se observa que la mayoría del género femenino tiene ansiedad moderada, mientras en el género masculino predomina la ansiedad moderada y severa.

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Prueba de normalidad de variables de estudio

Tabla 7

Prueba de Normalidad para la variable Ansiedad en estudiantes universitarios y sus dimensiones

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad	,213	19	,024	,926	19	,148
Ansiedad cognitivo-afectiva	,195	19	,057	,934	19	,204
Ansiedad somatico	,172	19	,139	,930	19	,171

a. Corrección de significación de Lilliefors

A un nivel de confianza del 95%, se concluye que la Ansiedad y sus dimensiones tienen distribución normal debido a que los p-values de la prueba Shapiro-Wilk son mayores al nivel de significancia($\alpha=0.05$), lo cual nos lleva a realizar la prueba paramétrica t de Student para muestras pequeñas.

4.2.2. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

H₀: Los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025 no se encuentran en un nivel moderado.

H₁: Los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025 se encuentran en un nivel moderado.

Tabla 8

Prueba t de Student de comparación de ansiedad en estudiantes universitarios

Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Ansiedad	5,954	18	,000	22,15789	14,3393	29,9765

Nota. A un nivel de confianza del 95% se observa que el nivel de Ansiedad esta entre los 14.34 y 29.98 puntos que se encuentra en los niveles de leve y moderado además apoyándonos de la tabla 3 podemos concluir que los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado. Por tanto, se afirma la hipótesis alterna.

Prueba de hipótesis específica 1

Ho: Los niveles de ansiedad somática en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada no se encuentran en un nivel moderado.

H1: Los niveles de ansiedad somática en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado.

Tabla 9

Prueba t de Student para la variable ansiedad somática

	Valor de prueba = 0			Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl	Sig. (bilateral)		Inferior	Superior
Ansiedad somática	5,763	18	,000	10,842	6,89	14,79

Nota. A un nivel de confianza del 95% se observa que el nivel de ansiedad somática esta entre los 6.89 y 14.79 puntos que se encuentra en los niveles de leve y moderado. Además, apoyándonos en la tabla 4 podemos concluir que los niveles de ansiedad somático en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado. Por lo tanto, se afirma la hipótesis alterna.

Prueba de hipótesis específica 2

H₀: Los niveles de ansiedad cognitivo-afectiva en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada no se encuentran en un nivel moderado.

H₁: Los niveles de ansiedad cognitivo-afectiva en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado.

Tabla 10

Prueba t de Student para la variable ansiedad cognitivo-afectiva

Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior	Superior
Ansiedad cognitivo-afectiva	5,938	18	,000	11,316	7,31	15,32

Nota. A un nivel de confianza del 95% se observa que el nivel de Ansiedad cognitivo-afectiva esta entre los 7.31 y 15.32 puntos que se encuentra en el nivel moderado. Además, apoyándonos de la tabla 5 podemos concluir que los niveles de ansiedad cognitivo-afectivo en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado. Por lo tanto, se afirma la hipótesis alterna.

Capítulo V

DISCUSIÓN

CAPÍTULO V - DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación fue determinar el nivel global de ansiedad en estudiantes universitarios que participaron en un grupo de apoyo mutuo virtual durante el año 2025. Se encontró que el 36.8% presentaba ansiedad moderada, el 26.3% severa, el 21.1% leve y el 15.8% mínima o ausente. Estos datos son comparables con los estudios de Vázquez et al. (2024) y Cardona et al. (2014), quienes encontraron que aproximadamente el 39% y 58% de los estudiantes, respectivamente, experimentaban niveles moderados de ansiedad. Asimismo, investigaciones nacionales como las de Vilchez (2023) y Estrada et al. (2020) confirman una alta prevalencia de ansiedad, muchas veces en niveles moderados y severos, especialmente tras situaciones de estrés sostenido como la pandemia global, especialmente en una fase de mayores responsabilidades que no sólo incluyen las académicas sino también las responsabilidades laborales, familiares, entre otras.

El primer objetivo específico de la presente investigación consistió en identificar los niveles de ansiedad somática en estudiantes universitarios que participaron en un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada. Los hallazgos indicaron que el 47.4% de los participantes presentó niveles moderados de ansiedad somática, el 31.6% niveles leves y el 21.1% niveles severos. En contraste con los resultados de Armas et al. (2021), quienes reportaron un 16.7% de ansiedad moderada y un 6.5% de ansiedad severa en relación a una correlación con síntomas somáticos como el insomnio o hipersomnia en estudiantes de medicina, el presente estudio evidencia una mayor concentración de síntomas somáticos, aunque con una distribución más equilibrada. Asimismo, los hallazgos guardan semejanza con los de Campos (2023), quien identificó una correlación significativa entre ansiedad y estrés académico, factores que tienden a manifestarse a través de síntomas fisiológicos como palpitaciones, fatiga, trastornos del sueño o malestar gastrointestinal. Asimismo, el instrumento utilizado para medir el estrés, Inventario de Estrés Académico SISCO SV, se enfoca en mayor proporción en los síntomas somáticos. Basado en el enfoque cognitivo (Sierra et al., 2003), esta tendencia puede explicarse por las mismas características de la ansiedad como el temor de perder el control sobre las

funciones corporales, lo cual puede causar mayor atención a los síntomas físicos, aun cuando son leves, haciendo que se perciban como más fuertes.

Respecto al segundo objetivo, se orientó a determinar los niveles de ansiedad cognitivo-afectiva en la misma población universitaria. Los datos recogidos evidenciaron que el 36.8% de los estudiantes presentaban ansiedad moderada, mientras que el 31.6% mostraban niveles severos y otro 31.6% niveles leves. Estos resultados son comparables con los de Villafuerte y Zúñiga (2023), quienes reportaron un 38.4% de estudiantes con ansiedad grave, destacando una relación positiva entre ansiedad y cibercondría, un fenómeno común en entornos digitales caracterizado por síntomas cognitivo-afectivos. Por otro lado, los hallazgos difieren ligeramente del estudio de Jiménez (2020), donde predominaban los niveles moderados y leves. Esto podría ser a causa de las diferencias en la intensidad del estresor ambiental, como el contexto pandémico. Desde una perspectiva teórica, estos datos pueden entenderse a partir de la teoría cognitivo-conductual de Beck (1976), que propone que los pensamientos distorsionados, como la anticipación catastrófica y la autopercepción negativa, perpetúan la ansiedad afectiva.

Capítulo VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VI – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

En cuanto al objetivo general, se logró determinar que los niveles de ansiedad reflejan un patrón clínicamente relevante, con predominancia de sintomatología moderada, validando la pertinencia del estudio y confirmando la presencia de esta problemática en el contexto universitario. El grupo de apoyo mutuo virtual representa un recurso valioso de contención y acompañamiento, que puede aportar a la mejor gestión de la ansiedad. Por tanto, se concluye que este tipo de intervenciones deben considerarse como parte de una estrategia de atención integral en salud mental de la comunidad universitaria.

A partir de los resultados obtenidos, puede concluirse que se cumplió satisfactoriamente con el primer objetivo sobre determinar los niveles de ansiedad somática en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual. Se identificó una presencia significativa de sintomatología somática, lo que evidencia que, los estudiantes presentan manifestaciones fisiológicas de ansiedad, lo cual sugiere la necesidad de complementar estas estrategias con intervenciones psicocorporales o clínicas para abordar estos síntomas de forma más integral.

Respecto a la ansiedad cognitivo-afectiva, también se cumplió el segundo objetivo específico, logrando identificar cómo los estudiantes internalizan la ansiedad a través de pensamientos disfuncionales, temores anticipatorios y dificultades para gestionar sus emociones. La persistencia de estos síntomas revela que el acompañamiento emocional es sumamente valioso para modificar los esquemas cognitivos negativos, lo cual apunta a la pertinencia de intervenciones psicoterapéuticas basadas en enfoques cognitivo-conductuales.

6.2. Recomendaciones

Incorporar programas permanentes de apoyo mutuo virtual como estrategia preventiva dentro del plan de salud mental universitaria. Dado que se identificó una predominancia de sintomatología moderada de ansiedad en los estudiantes, se recomienda institucionalizar este tipo de grupos como espacios de contención emocional accesibles, especialmente durante etapas críticas del calendario académico. Su implementación regular puede contribuir a la detección temprana de casos clínicos y a la reducción del malestar psicológico en contextos universitarios exigentes.

Complementar los grupos de apoyo mutuo virtual con intervenciones psicocorporales que aborden la ansiedad somática de manera específica. Al evidenciarse manifestaciones fisiológicas relevantes (como tensión muscular, agitación o somatización), se sugiere integrar prácticas como la relajación muscular progresiva, el mindfulness, la respiración diafragmática o el yoga terapéutico. Estas estrategias contribuirán a un abordaje más holístico de la ansiedad, articulando el componente emocional con el corporal.

Diseñar intervenciones psicoterapéuticas breves, con enfoque cognitivo-conductual, que fortalezcan el acompañamiento emocional de estudiantes con ansiedad cognitivo-afectiva persistente. Los hallazgos muestran que los pensamientos disfuncionales, el temor anticipatorio y la dificultad en la regulación emocional requieren un tratamiento más estructurado. Se recomienda ofrecer acceso a talleres psicoeducativos o sesiones individuales/grupales que trabajen la reestructuración cognitiva, la gestión emocional y el afrontamiento positivo como parte de un plan de seguimiento psicológico integrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Armas, F., Talavera, J., Cárdenas, M y De la Cruz, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA.
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Astocóndor, L. (2001). Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad de San Martín de Porres, Lima. Peru.
- Ato, M.; López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*. 29 (3) 1038-1059.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Barlow, D. H. (2020). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Becerra, B. y Becerra, D. (2020). Ansiedad ante la muerte en adultos peruanos, durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería* [Internet], 36.
<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3999>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

- Borkman, T. (1991). Self-help groups. Introduction to the special issue. *Am J Community Psychol.*, 19(5):643-50. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1763783/>
- Brown, J., & Green, K. (2020). Technology-based interventions for anxiety: A review of the literature. *Journal of Technology in Human Services*, 38(1), 1-20.
- Caraballo, A. (2024). Grupos de apoyo en cáncer. Una visión actualizada. *NPunto*, 7(71), 76-98. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/65dee9e13a8caart4.pdf>
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., Reyes, A. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982015000100006
- Campos, J. (2023). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Facultad de ciencias de la comunicación, turismo y psicología] USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/13165/Campos_bje.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casafranca, A. (2021). Estrategias de afrontamiento y ansiedad estado – rasgo, en población adulta migrante venezolana que reside en Lima Metropolitana, 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/29352>
- Cedeño, Y., Loor, L. y Velez, A. (2019). El trabajador social y el uso de la tecnología como una herramienta útil para el ejercicio profesional. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* 12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9066664>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35 (1): 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/arto2.pdf>

- Chapa, G. y Saldarriaga, V. (2022). Ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en el año 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología, Escuela profesional de Psicología] Universidad Privada San Juan Bautista. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/5eb252a0-odad-4be0-869c-c3c196e96c56/content>
- Christensen, H., Griffiths, K. M., & Jorm, A. F. (2018). Internet-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 62, 1-13.
- Clark, D., y Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica. Desclee de Brower. Bilbao.
- Cubas, L., Sandoval, F. (2024). Nivel de ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad particular de Chiclayo, 2024. [Tesis para optar el grado académico de bachiller en psicología, Escuela Profesional de Psicología] Universidad señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13285/Cubas%20Sanchez%2C%20Luis%20%26%20Sandoval%20Villalobos%20Franz.pdf?sequence=14&isAllowed=y>
- Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & Riper, H. (2014). Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 281-290.
- Devito, J. A. (2009). The interpersonal communication book. Allyn & Bacon.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for the biobehavioral sciences. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Estrada, E., Mamani, H., Huallpa, N. (2021). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020. <https://repositorio.unamad.edu.pe/handle/20.500.14070/688>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

- Huauya Galvez, Y. (2020). Adaptación psicosocial de personas con VIH que pertenecen a un grupo de apoyo mutuo de Lima Metropolitana. [Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología, Universidad San Ignacio De Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/c19a0e93-b64c-4248-93e8-5ded1b069152>
- Hernández, R., Baptista, P. y Fernández, C. (2014). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2023). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill Interamericana. <https://ebooks724.continental.elogim.com:443/?il=31455>
- Jiménez, D. (2020). Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Santander durante el periodo de cuarentena por coronavirus (covid-19): un estudio descriptivo. [Trabajo de grado para optar por el título de psicólogo, Facultad de psicología] Universidad Pontificia Bolivariana. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/8806>.
- Joinson, A. (2001). Looking at the audience: The effects of visual presence on attitudes towards computers and computer-mediated communication. *Journal of social psychology*, 141(6), 711-725.
- Kessler, R. (2004). The epidemiology of co-occurring mental and substance use disorders: Implications for prevention and treatment. *Addiction*, 99(1), 17-S27.
- Kessler, R., Chiu, W., Demler, O., Merikangas, K., y Walters, E. (2012). The prevalence and correlates of adult mental disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Journal of Clinical Psychiatry*, 73(1), 5-17.
- Leahy, B. (2003). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders. Guilford Press.
- Lu, O. (2020). Estilos de afrontamiento y ansiedad en madres de niños y niñas con trastorno del espectro autista en Lima Metropolitana [Tesis para optar el Título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17345/LU_C%C3%81CERES_ORIANA_MABEL%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Maquera, Y., Quispe, A., Sardon, Z., Alarcón, D. y Apaza, F. (2021). Niveles de ansiedad y la funcionalidad familiar en pacientes con COVID-19 en el Hospital III EsSalud, Juliaca– 2021. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 752–765. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.648>
- Mendoza, E., Yáñez, M., Vitela, P. (2021). Grupo de ayuda mutua, una estrategia de intervención social en entornos virtuales. *Revista realidades*, 16(21). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8086231.pdf>
- Montero, I. y León, O. (2020). Métodos de investigación en psicología y educación. Las tradiciones cuantitativa y cualitativa. (4ta. Ed. Revisada). McGraw-Hill / Interamericana De España S.A.
- Montes, Y. (2016). Efectos de la intervención de un grupo de apoyo psicológico con personas afectadas por desastre natural [Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Psicología, Universidad del Norte]. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/5832/1104866105.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Neira, K. y Polanski, J. (2023). Escala multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS) propiedades psicométricas en adultos de Lima Metropolitana, 2022. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología, Facultad de ciencias de la salud] Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116034/Neira_MKJ-Polansky_SJM-SD.pdf?sequence=1
- Núñez, P. (2020). Trastorno de ansiedad generalizada como factor de riesgo para abuso de sustancias psicoactivas en universitarios [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6409>
- Page, R., Montalvo, N., Nava, A. y Chilton, J. (2021). 'Now My Eyes are Open': Latina women's experiences in long-term support groups for intimate partner violence survivors. *Int J Ment Health Nurs.*, 30(3):715-723. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33491274/>

- Paz, A. (2024). Educación virtual en tiempos de COVID-19 como factor asociado al estrés y la ansiedad en estudiantes de pregrado de la Escuela de Medicina Humana – 2022. [Tesis para optar el título de Médico cirujano, Facultad de Medicina]. Universidad Privada Antenor Orrego. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/27691/REP_ALEXANDER.PAZ_EDUCACION.VIRTUAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pillaca, L. (2024). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana -2022. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Facultad de psicología] Universidad Nacional Federico Villarreal. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8507/UNFV_FAPS_Pillaca%20Vasquez%20Lourdes%20Mar%C3%ADa_Titulo%20profesional_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pires, F., Santos, S., Schaefer, A. y Silva, K. (2017). Mutual Help Group for family members of older adults with dementia: a space of dialogue and significance, [Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PEN), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)]. <https://www.scielo.br/j/tce/a/TqQg7T8HNDwgg8m5Qy36MvB/?format=pdf&lang=en>
- Quispe, S. (2020). Ansiedad y afrontamiento en un grupo de adultos con disfemia [Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19206/QUISPE_CH%C3%81VEZ_SAMANTHA_RUTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Raj, K., Williams, N. y DeBattista, C. (2024). Trastornos de ansiedad. Diagnóstico clínico y tratamiento. Actualización anual 2024, 27. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=3463§ionid=286732979#287678195>

- Ríos, c., Gonzáles, E. y Quilca, M. (2023). Una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional en niños y adultos: ¿Sabemos comunicarla?. *Polo del Conocimiento*, 8,(5). <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>
- Saravia, M., Cazorla, P., Cedillo, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, (20), 4. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400568
- Schutte, N., Malouff, J., y Thorsen, C. (2002). Development and validation of the generalized self-efficacy scale. *Journal of counseling psychology*, 49(2), 187-191.
- Smits, J. A. J., y De Jong, P. J. (2019). The impact of anxiety disorders on quality of life. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(1), 59-65.
- Soto, I. y Zuñiga, A. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espí-ritu Emprendedor TES*, 5(3), 45-61. <http://espirituemprededortes.com/index.php/revista/article/view/263>
- Supe, R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM, Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* (4), 2, 2522-2530. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/774/1047/1413>
- Terrones, F. (2019). Ansiedad y estilos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia del distrito de Matara, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <http://hdl.handle.net/11537/21084>
- Thornberry, G. L. M. (2011). El rol de las creencias irracionales en la relación entre los eventos activadores, y las consecuencias emocionales y conductuales en estudiantes de dos universidades privadas de Lima (Tesis de doctorado inédita). Universidad San Martín de Porres: Lima.
- Tortella, (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. *Revista iberoamericana de psicosomática*, 111. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803018.pdf>

- Tron, R., Torres, X., Avedaño, C. (2024). Nivel de ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología de la facultad de estudios profesionales Iztacala, (27), 3. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/89729>
- Vásquez, I., Manzo, M., Vallejo, C. (2024). Impacto de la ansiedad en la autoeficacia de estudiantes de Psicología de la UMSNH. *Revista Iberoamericana de las ciencias de la salud*, (13), 26. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9874639.pdf>
- Vergara, M. (2019). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana. [Trabajo de Investigación para optar el Grado de Bachiller en Psicología, Universidad de San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5425>
- Vickery, A. (2022). 'It's made me feel less isolated because there are other people who are experiencing the same or very similar to you': Men's experiences of using mental health support groups. *Health Social Care Community*, 30(6):2383-2391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35297130/>
- Vilchez, L. (2023). Niveles de ansiedad y salud mental post cuarentena COVID-19 en estudiantes universitarios de psicología de una Universidad Privada de Arequipa 2021. [Tesis para optar el Grado Académico de: Maestro en Salud Mental del niño, del adolescente y de la familia, Escuela de Postgrado]. Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bacde003-a787-4d85-9323-66d37b37982a/content>
- Villafuerte, S. y Zúñiga, A. (2023). Ansiedad y cibercondría en estudiantes universitarios. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, Escuela Profesional de Psicología] Universidad Católica de Santa María Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5ba883b8-aofc-4f82-b4ef-64a864622a1f/content>

World Health Organization. (2022). *Mental health: Fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-depression>

Yáñez, I. (2022). El poder de la palabra: comunicación sincrónica en entornos virtuales. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7 (29). <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/download/1024/1933?inline=1>

ANEXOS

- ANEXO 1: Matriz de consistencia

Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025						
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada en el año 2025? PROBLEMAS ESPECÍFICOS: a. ¿Cuál es el nivel de ansiedad somática en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual? b. ¿Cuál es el nivel de ansiedad cognitivo - afectiva en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual?	OBJETIVO GENERAL: Determinar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada en el año 2025. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: a. Determinar el nivel de ansiedad somática en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual. b. Determinar el nivel de ansiedad cognitivo - afectiva en los estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual.	HIPÓTESIS GENERAL: Los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual de una universidad privada, 2025 se encuentran en un nivel moderado. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS: a. Los niveles de ansiedad somática en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado. b. Los niveles de ansiedad cognitivo-afectiva en estudiantes universitarios participantes de un grupo de apoyo mutuo virtual en una universidad privada se encuentran en un nivel moderado.	VARIABLE: Ansiedad en estudiantes universitarios	Ansiedad somática Ansiedad cognitivo - afectiva	- Ausente o mínima - Leve - Moderada - Severa	Tipo de estudio El enfoque de investigación es Cuantitativa Tipo de investigación es Aplicada cuantitativa Diseño de la investigación No Experimental, tipo descriptivo, transversal. Población y muestra Población 19 adultos con criterios de inclusión y exclusión. Muestra y método de muestreo

						No probabilística de tipo voluntario. Técnicas e instrumentos: Técnica: Será de tipo cuestionario. Instrumento: Cuestionario de ansiedad de Beck (BAI)
Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema World Health Organization. (2022). Mental health: Fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-depression Kessler, R., Chiu, W., Demler, O., Merikangas, K., y Walters, E. (2012). The prevalence and correlates of adult mental disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. Journal of Clinical Psychiatry, 73(1), 5-17. Barlow, D. H. (2020). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of		Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico Hernández, R., Baptista, P. y Fernández, C. (2014). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008 Hernández, R. y Mendoza, C. (2023). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill Interamericana. https://ebooks724.continental.elogim.com:443/?il=31455 Montero, I. y León, O. (2020). Métodos de investigación en psicología y educación. Las				

anxiety and panic. Guilford Press. Smits, J. A. J., y De Jong, P. J. (2019). The impact of anxiety disorders on quality of life. <i>Current Opinion in Psychiatry</i>, 32(1), 59-65. Brown, J., & Green, K. (2020). Technology-based interventions for anxiety: A review of the literature. <i>Journal of Technology in Human Services</i>, 38(1), 1-20. Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & Riper, H. (2014). Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A meta-analysis. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 82(2), 281-290. Christensen, H., Griffiths, K. M., & Jorm, A. F. (2018). Internet-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. <i>Clinical Psychology Review</i>, 62, 1-13.		tradiciones cuantitativa y cualitativa. (4ta. Ed. Revisada). McGraw-Hill / Interamericana De España S.A. Ato, M.; López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. <i>Anales de Psicología</i>. 29 (3) 1038-1059. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043				
--	--	--	--	--	--	--

- **ANEXO 2: Consentimiento informado para participantes de la Investigación**

Formulario de Postulación - Grupo de Apoyo Mutuo "Serenamente Juntos"

Consentimiento informado

Estimado/a participante:

Le saludamos desde "Calma", un servicio de Responsabilidad Social Universitaria de la Dirección Nacional de Psicología de la Universidad Continental. Le invitamos a participar en el Grupo de Apoyo Mutuo Virtual

«Serenamente Juntos». Este programa es gratuito y tiene como objetivo

"Promover un espacio de intercambio en el que los participantes puedan compartir experiencias, expresar sus vivencias en relación con la ansiedad y brindarse apoyo mutuo en su proceso hacia el bienestar y crecimiento personal". Para ello, se desarrollarán un total de 8 sesiones a través de la plataforma Google Meet, los días lunes, en el horario de 08:00 p.m. a 09:30 p.m., iniciando el día 24 de febrero y culminando el día 14 de abril.

Objetivo del Grupo de Apoyo Mutuo Virtual

El Grupo de Apoyo Mutuo Virtual tiene como finalidad proporcionar un espacio seguro donde los participantes puedan compartir experiencias, recibir apoyo mutuo y desarrollar estrategias para el afrontamiento de diversas situaciones. Este grupo no reemplaza la terapia psicológica ni el tratamiento profesional, sino que busca fomentar la contención emocional y la construcción de redes de apoyo.

Condiciones de participación

Al aceptar formar parte del Grupo de Apoyo Mutuo Virtual, usted deberá considerar lo siguiente:

- Confidencialidad y manejo de datos. Los datos registrados en la ficha de inscripción serán utilizados exclusivamente para los objetivos del Grupo de Apoyo Mutuo Virtual. Toda la información proporcionada será tratada de manera confidencial. En caso de que los resultados del Grupo de Apoyo Mutuo Virtual sean publicados con fines académicos o de investigación, no se incluirá ninguna información que permita identificar a los participantes.

Las sesiones podrán ser grabadas exclusivamente por los encargados del Grupo de Apoyo Mutuo Virtual con fines de análisis interno y mejora del programa. Dichas grabaciones no serán compartidas con terceros y serán eliminadas una vez finalizado el análisis.

Los participantes no deben realizar ningún registro audiovisual (fotos, videos, audios) de las sesiones para protección de la confidencialidad.

- He leído y comprendido el consentimiento informado y, de manera voluntaria, acepto participar en el Grupo de Apoyo Mutuo Virtual, comprometiéndome a cumplir con los términos expuestos en este documento.

Marca solo un óvalo.

- Sí acepto participar No acepto participar
- Estoy dispuesto(a) a ser contactado(a) con el propósito de participar de manera voluntaria en futuras investigaciones anónimas que tengan como objetivo mejorar los servicios de "Calma".

Marca solo un óvalo.

Sí No

- **ANEXO 3: Presentación del Cuestionario de Ansiedad de Beck (BAI)**

Instrucciones:

A continuación, se le presentan 21 oraciones. Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

Afirmaciones	en absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1. Me siento torpe o entumecido (No puedo hacer las cosas bien).				
2. Me siento acalorado (Con mucho calor sin razón alguno).				
3. Tengo temblores en las piernas.				
4. Soy incapaz de relajarme (tenso, nervioso, sin poder tranquilizarme).				
5. Tengo temor a que ocurra lo peor.				
6. Me siento mareado, o que se me va la cabeza.				
7. Tengo latidos de corazón fuertes y acelerados.				
8. Soy inestable (No siento que estoy bien, con respecto al ánimo).				
9. Me siento atemorizado o asustado.				
10. Me siento nervioso.				

11. Tengo sensación de bloqueo (Con la mente en blanco).				
12. Siento temblores en la mano.				
13. Me siento inquieto o inseguro.				
14. Siento miedo de perder el control.				
15. Siento sensación de ahogo.				
16. Siento temor a morir.				
17. Siento miedo.				
18. Tengo problemas digestivos (Dolor de estómago, diarrea o gases sin razón).				
19. Siento desvanecimientos (Como si fuera a desmayarme).				
20. Con rubor facial (Con la cara roja).				
21. Tengo sudores, fríos o calientes.				

- **ANEXO 4: Validación externa de los Instrumentos**

Tabla 1. Alfa de Cronbach para la variable Ansiedad en adultos

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	21

Fuente: Salida del software estadístico SPSS 27

Interpretación: Al ser el índice obtenido mediante la prueba de Alpha de Cronbach mayor o igual a 0.7, se puede considerar que el cuestionario, para la variable Ansiedad en adultos es fiable.

**NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
PARTICIPANTES DE UN GRUPO DE APOYO MUTUO VIRTUAL
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, 2025**

Ana Cecilia De Paz Lazaro
Sonia Soledad Saldaña Yacila
Cinthia Paola Castillo Bazán
Rocio del Carmen Lévano Ortiz

ISBN 978-628-97086-9-1