

# UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas



## **ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA SANITARIA**

Tesis para optar al Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presenta la Bachiller

**ROSA MARIBEL VILCHEZ PALOMINO**

**Presidente: Maria Roxana Miranda Enrico**

**Asesor: Yuliana Patty Vilela Alemana**

**Lector: Maria Eugenia Maguiña Lorbes**

**Lima – Perú**

**Setiembre de 2024**



**UARM**

Universidad  
Antonio Ruiz  
de Montoya

Anexo N.º 3 - Reglamento General de Grados y Títulos de Pregrado y Posgrado  
Aprobado por Resolución Rectoral N° 150-2023-UARM-R

### **INFORME DE ORIGINALIDAD**

Sres.  
**CONSEJEROS**  
Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludar e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por VILCHEZ PALOMINO, Rosa Maribel, quien solicita la obtención de su título profesional a través de la sustentación de una tesis.

El producto académico elaborado tiene como título “Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en el contexto de una situación de emergencia sanitaria”.

Por tanto, en nuestra condición de Asesor de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas, respectivamente, declaramos que el producto académico de VILCHEZ PALOMINO, Rosa Maribel ha sido examinado con el programa antiplagio Turnitin para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 17 % de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedo de ustedes.  
Firmado en Lima, el 31 del mes de mayo de 2024.

Atentamente,

Yuliana Patty Vilela Aleman  
Asesor

Oscar Heerbert Marin Garcia  
Secretario de la Comisión

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas las personas que a lo largo de mi vida me han motivado y fortalecido con sus palabras y cercanía en especial a Padre Héctor Casas por animarme a terminar lo iniciado.

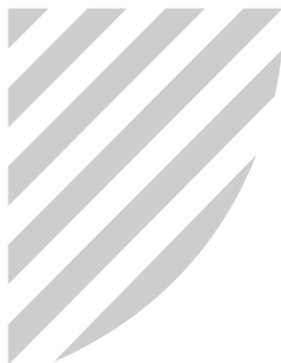
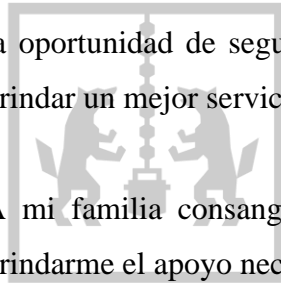


## AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por reglarme la sabiduría y por fortalecerme en todo momento.

A mi familia religiosa Hijas de Nuestra Señora de la Misericordia por haberme dado la oportunidad de seguir formándome para brindar un mejor servicio.

A mi familia consanguínea y amigos por brindarme el apoyo necesario.



## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo conocer las vivencias de estrés y las estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes universitarios durante el estado de emergencia ante la pandemia COVID 19. El estudio de enfoque cualitativo con alcance exploratorio y diseño fenomenológico. La muestra de estudio es de 10 estudiantes de tres universidades de Lima Metropolitana 7 mujeres y 3 varones de los últimos ciclos, el rango de edad oscila entre 22 y 27 años, se utilizó como instrumento de recolección de información las entrevistas semiestructuradas. Se encontró en los resultados que las estrategias de afrontamiento centrados en el problema facilitaron la rápida adaptación de este grupo de estudiantes a la situación estresante actual, destacando entre las más utilizadas y adecuadas para situaciones estresantes las estrategias de tipo activo, tales como como reevaluar la situación de manera positiva, realizar acciones de voluntariado, identificar los recursos, realizar planes de acción, recurrir a ayuda.

**Palabras clave:** Estrés, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, COVID-19

## ABSTRACT

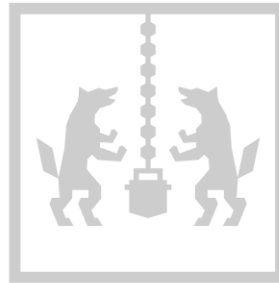
The objective of this study is to know the stress experiences and coping strategies of a group of university students during the state of emergency in the face of the COVID 19 pandemic. The study has a qualitative approach with exploratory scope and phenomenological design. The study sample consisted of 10 students from three universities in Metropolitan Lima, 7 women and 3 men from the last cycles, the age range ranged between 22 and 27 years, and semi-structured interviews were used as an instrument for data collection. It was found in the results that the coping strategies focused on the problem facilitated the rapid adaptation of this group of students to the current stressful situation, highlighting among the most used and appropriate for stressful situations the active type strategies, such as re-evaluating the situation in a positive way, carrying out voluntary actions, identifying resources, making action plans, resorting to help.

**Keywords:** Stress, coping strategies, university students, COVID-19.

## TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: REVISIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
1.1. Definición de estrategias de afrontamiento	13
1.2. Principales poblaciones estudiadas	15
1.3. Estrés	17
1.3.1. Estrés en estudiantes universitarios	18
1.4. Estrategias de afrontamiento en universitarios	20
1.5. Afrontamiento en universitarios en situaciones de desastre	21
1.5.1. Desastre	21
1.6. Objetivo general	23
1.6.1. Objetivos específicos	23
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	25
2.1. Participantes	26
Tabla 1. Datos de los participantes	26
2.2. Instrumento de recolección de información	27
2.3. Procedimiento	28
2.4. Aspectos éticos y criterios de calidad de la información	29
2.5. Análisis de información	29
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
3.1. Fuentes de estrés	31
3.1.1. Sobrecarga de trabajo y multiplicidad de roles	32
3.1.2. Dificultades tecnológicas	33
3.1.3. Vulnerabilidad socioeconómica	35
3.1.4. La falta de socialización presencial	37
3.1.5. Miedo al contagio propio y del entorno cercano	38
3.1.6. La desinformación de los medios de comunicación	40
3.2. Estrategias de afrontamiento	42
3.2.1. Estrategias de afrontamiento centrado en las emociones	42

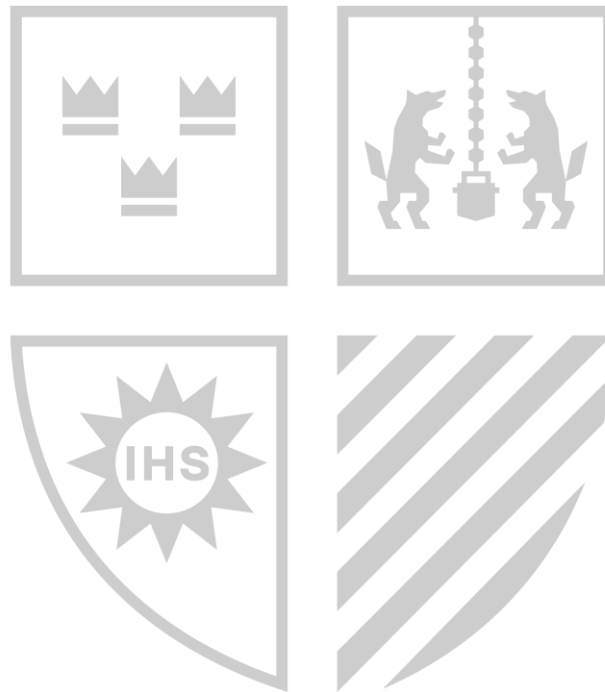
3.2.2. Relaciones primarias	42
3.2.3. Estrategias de evitación como intentar no pensar y tratar de olvidarse del problema	44
3.2.4. Reconocer las emociones y pensamientos	45
3.3. Estrategias de afrontamiento centrado en el problema	47
3.3.1. Reevaluación la situación de manera positiva	48
3.3.2. Realizar acciones de Voluntariado	50
3.3.3. Identificar recursos	52
3.3.4. Crear un plan de acción	54
3.3.5. Buscar ayuda	55
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60

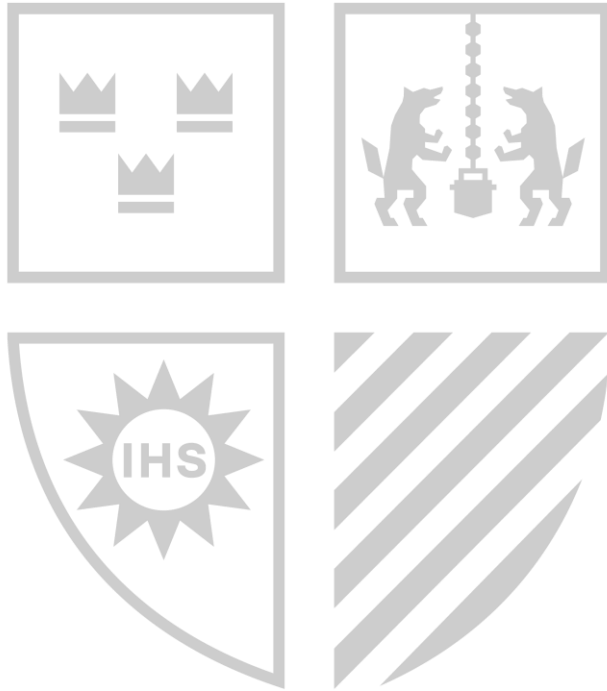




## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos de las participante.....27





## INTRODUCCIÓN

El brote del virus SARS COV-2 (Covid-19) fue declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como una pandemia el día 11 de marzo del 2020. Se emitieron alertas relacionadas con las consecuencias e impacto en los sectores de salud pública, sociales y económicos en las naciones (Chen et al., 2020), debido a la rapidez con la que se propaga. Las escuelas y universidades tuvieron que suspender las clases repentinamente, afectando a 1.570 millones de estudiantes en 191 países debido a las medidas adoptadas por las autoridades respectivas (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020). La magnitud de esta situación atípica generó consecuencias a gran escala en la vida diaria de los estudiantes, llevándolos a buscar soluciones aceleradas para continuar con sus estudios y encontrándose con diversos obstáculos.

En la misma línea, la UNESCO, 2020 afirma que durante este tiempo los estudiantes universitarios han estado experimentando tristeza, sensación de desorganización, aburrimiento, frustración, ansiedad y un cambio de rol. Es decir, los estudiantes tuvieron que reorganizar su tiempo de estudio, muchos de ellos se vieron obligados a realizar otras actividades como cuidar a hermanos menores, realizar actividades propias del hogar, cuidar a sus enfermos, etc.

Asimismo, UNESCO (2020), coloca por encima de las demás tres principales preocupaciones que atañen al estudiante universitario: la falta y mala conectividad y la situación económica para seguir solventando los gastos de estudio y los problemas para conservar un horario regular de estudio.

Por tales motivos, se considera importante llevar a cabo un estudio sobre las estrategias de afrontamiento ante el estrés que los estudiantes universitarios han utilizado durante el estado de emergencia ante la pandemia Covid- 19. Este estudio pretende identificar estrategias que supongan un menor peligro a nivel de salud mental y de esa manera contribuir a reducir el impacto psicológico que se pueda generar durante el periodo de estrés agudo.

En el Perú, como en otros países, el confinamiento fue una de las acciones más

efectivas para mejorar la salud pública y evitar la propagación del Covid-19. Esta estrategia consiste en aislar a todos los individuos socialmente, limitando su estadía al hogar, lo cual cambió la normalidad y las actividades diarias de manera drástica (World Health Organization, 2020; González et al., 2020).

El impacto más inmediato de esta pandemia del Covid-19, fue el cese temporal de las clases presenciales; lo que fue para los estudiantes universitarios una situación totalmente nueva sin un rumbo claro por lo que no se sabía cuánto duraría esta situación, la misma ha tenido impactos inmediatos en los ritmos diarios, en la situación económica, los estados emocionales y sobre todo la continuidad de los aprendizajes. En este contexto de incertidumbre, los universitarios desarrollaron varios problemas de salud tanto física como mental (Montalvo, Montiel 2020).

Según lo mencionado, se puede afirmar que esta realizada aleja de la situación de normalidad y lleva a las personas a modificar su dinámica cotidiana, ya que el contexto les exige adaptarse a la nueva realidad. Otro momento preocupante y estresante, fue la situación que encontraron los estudiantes que se graduaron en 2021 e incluso en 2022, porque, las consecuencias de la pandemia en los jóvenes, no se limitó al presente, sino que también el panorama posterior ha sido adverso al enfrentar un mercado laboral golpeado por las crisis económicas. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [SEPAL], 2020).

Esta investigación se realizó con estudiantes universitarios de los últimos ciclos, que se vieron afectados a raíz de la pandemia, debido a los cambios repentinos que se dieron ante las actividades educativas presenciales. Este cambio de modalidad ha provocado en muchos un cierto desamparo y ha afectado a gran magnitud los niveles de motivación, desestructurando abruptamente la cotidianidad, como los encuentros presenciales en las actividades sociales que son parte de la cotidianidad de todos los universitarios. Asimismo, ha generado ansiedad y estrés en un ambiente de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por el futuro cercano (Barrón 2020).

Por ello este estudio pretende dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuáles son las principales fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios en el contexto de una emergencia sanitaria durante el estado de emergencia ante la pandemia Covid 19?

## **CAPÍTULO I: REVISIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.1. Definición de estrategias de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). En otras palabras, se refiere al proceso que se da después de percibir un peligro con el propósito de regular el conflicto que se genera a través de las emociones para eliminar las amenazas. En la misma línea, Miracco et al. (2010) plantean el afrontamiento como el proceso que está orientado a enfrentar los momentos en que no se cuenta con las mismas herramientas. Roth y Cohen (1986, citados por Miracco et al., 2010) distinguen dos categorías fundamentales en las respuestas de afrontamiento: la aproximación que se orienta a resolver el problema y la evitación que, por el contrario, está enfocada en evadir las emociones negativas que se pueden experimentar. También, López y Vélez (2018) señalan que los mecanismos para afrontar estas situaciones son herramientas psicológicas que el individuo utiliza para enfrentar situaciones estresantes. Según los autores, utilizar estas herramientas no asegura su exitoso resultado porque no solo evitan los conflictos, sino que también los genera y disminuye, lo cual puede ser positivo o negativo. Asimismo, este proceso de enfrentar las situaciones se puede presentar como un grupo de actividades cognitivas y afectivas que se originan a partir de una preocupación en particular. De esta manera, el individuo trata de equilibrar el problema y su bienestar, obligándose a solucionarlo (Frydenberg, 1993 citado en López y Vélez 2018).

Por otra parte, desde la teoría de Lazarus y Folkman, Jensen et al., (2013) proponen la definición de afrontamiento, como un constante cambio cognitivo que involucra, para el joven, un esfuerzo en la modificación conductual para manejar situaciones específicas, ya sean externas y/o internas. Estas situaciones son consideradas graves o agotadoras, ya que suelen exceder los recursos que el individuo posee hasta el

momento. Asimismo, estas estrategias son consideradas como esfuerzos conscientes y voluntarios que sirven para regular las emociones y como respuesta a las situaciones generadas por el estrés (Compas et al., 2001; Frydenberg y Lewis, 1993; Trianes, 2002).

De esta manera, los mismos autores, mencionan que la elección de un mecanismo de defensa suele estar influenciada por el grado de control que el individuo percibe de la situación. En consecuencia, cuando se percibe menor control de la situación, la estrategia de afrontamiento centrada en las emociones presenta más probabilidades de sobresalir.

Al hablar de afrontamiento, Carver (1989) mencionó la importancia de que cada persona cuente con la capacidad de enfrentar cualquier tipo de situación, pudiendo controlarse a sí misma, lo cual es fundamental para conservar la calidad de vida; asimismo refiere que el afrontamiento puede significar para las personas lo mismo o algo totalmente diferente porque algunos ven como una situación de aprendizaje y saben aprovechar para sacar provecho.

Por otro lado, Miracco et al. (2010). Plantean las estrategias desadaptativas y adaptativas, las cuales responden a los mecanismos de defensa planteados por Lazarus y Folkman (1986). Las estrategias adaptativas responderían al enfrentamiento ante el problema. Estas incluyen estrategias orientadas a la salida del inconveniente, mecanismos relativos al propio individuo relacionado con el manejo de este como sus motivaciones o aprendizajes y la reestructuración cognitiva lograda a través de la búsqueda de ayuda e información. Por el contrario, las estrategias desadaptativas estarían vinculadas al afrontamiento direccionado a la emoción, las cuales implican cambios en la manera de experimentar el momento afectivamente. Estos procesos se hacen evidentes a través de acciones como evitar, minimizar, distanciarse, prestar atención selectiva, realizar comparaciones positivas y encontrar aspectos positivos en situaciones negativas.

Asimismo, Fantin et al. (2005) señalan que una estrategia de afrontamiento improductiva lleva al individuo a preocuparse y autoculparse reservando sus problemas, haciendo que la persona se sienta frágil emocionalmente y tenga marcados cambios de conducta generando ciertos desconciertos con las personas que le rodean; además desconfían de su propia capacidad, esto se evidencia en la inseguridad y desamparo que sienten. Por estas razones, según Fantin y colaboradores (2005) estas personas pueden ser sensibles y susceptibles.

Por otro lado, (Everly 1989; Frydenberg; Lewis 1997 y Grau y Espada 2012) también plantean dos tipos de mecanismos de afrontamiento: las activas y pasivas. Las

primeras pueden estar pensadas según el problema o la emoción y, en ambos casos, el sujeto busca regular sus emociones y comportamientos para así aminorar las posibles consecuencias aversivas que esta causa. Algunas de estas estrategias pueden ser: la regulación afectiva, la resolución de problemas, la búsqueda de información y de apoyo social, la reevaluación cognitiva y la distracción. Además, estas herramientas pueden favorecer algunos aspectos en el individuo como la regulación emocional, la resolución de problemas, la autoestima, la integración social, el conocimiento, la construcción de sentido y el desarrollo personal. Por el contrario, las estrategias de afrontamiento pasivas o evitativas, indican el posible grado de vulnerabilidad de la persona y hacen referencia a la ausencia de enfrentamiento o a las conductas relacionadas a la negación de la situación. Algunas de estas se pueden presentar como rumiación o focalización en lo negativo, huida o evitación cognitiva y/o conductual, y aislamiento social o búsqueda del mecanismo de evitación del entorno social.

Roy (2008 citado en Rodríguez, 2020) considera al individuo capaz de adaptarse e interactuar continuamente con el medio ambiente haciendo uso tanto del mecanismo innato como del adquirido para afrontar situaciones. Los mecanismos innatos son las respuestas del organismo y el adquirido sería la parte cognitiva (el aprendizaje, el juicio y emoción). Estas respuestas les permiten a los individuos adaptarse, de alguna manera, a la nueva normalidad. Esto sugiere que la efectividad de estas estrategias, así como su momento y forma de uso, depende en gran medida de la situación específica que enfrenta la persona.

Actualmente, se cuenta con distintas estrategias de afrontamiento los cuales dependen de la situación a la que está expuesto la persona; en este sentido las emociones tienen un papel muy importante para su manejo.

## **1.2. Principales poblaciones estudiadas**

Se han realizado diversos estudios sobre estrategias de afrontamiento con poblaciones de padres de familia en situaciones de enfermedad (Galindez, 2013), con mujeres en situaciones de violencia (Sudario, 2019), con jóvenes en situaciones académicas ante el estrés (Gonzales, 2020). La mayoría de estos estudios han utilizado un enfoque cuantitativo y muy pocas se han aproximado con un enfoque cualitativo; una de las ventajas de este enfoque es que proporciona una información individual, una

interpretación de la realidad y comprender profundamente el propósito del estudio.

Castañeda y Vega (2016) realizaron un estudio sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por las madres que tienen hijos con discapacidad visual, en donde participaron siete madres de 30 a 40 años con hijos discapacitados. En dicho estudio se describen dos tipos de estrategias utilizadas por las madres: la primera, centrada en el problema, que se utilizaron bajo situaciones de estrés controlable. Estos mecanismos se dirigen hacia la tarea, con el fin de solucionar el problema el cual permite enfrentar la situación de una manera activa y disminuyendo el estrés. La segunda fue la estrategia centrada en las emociones que es utilizada ante una situación estresante e incontrolable. El estudio reveló que las madres, de forma inconsciente, emplean estrategias de afrontamiento para gestionar sus emociones y abordar los problemas. Además, mostraron una tendencia frecuente a recurrir a la evitación como una forma de protegerse de la crítica social.

Asimismo, Escobar y Lafaux (2019) realizaron una investigación sobre estrategias de afrontamiento en mujeres que reportan experiencias de violencia de pareja en el municipio de villa rica, cauca - Perú. Este estudio tuvo un diseño cualitativo en donde participaron cinco mujeres afrodescendientes entre 28 y 58 años de edad. Los resultados indican que los mecanismos de afrontamiento utilizados por las participantes para actuar ante situaciones de violencia son las siguientes: la búsqueda de apoyo enfocado en la protección y orientación espiritual. Además, los hallazgos recalcaron que entre los diferentes mecanismos, se utilizaron reglas que generaran interacción social, las cuales evitaron la violencia, con el fin de mejorar el vínculo y la permanencia de la familia.

Por otro lado, Terán (2017) en un estudio de tipo cualitativo, basado en este mismo tema con 48 pacientes oncológicos y 41 familiares; concluye refiriendo que las respuestas varían según el tipo de cáncer, las circunstancias que se encuentra el paciente, a las expectativas frente a la enfermedad y su tipo de personalidad pero que todos utilizan ciertas maneras de afrontar la situación:

- Cognitivas. que se evidencia en la búsqueda de la información debido al deseo de conocer todo lo relacionado a su diagnóstico y tratamiento.
- Afectivas. Se encuentran con sí mismos y se refugian en la fe, manifestando tristeza y desesperación.
- Conductuales. Este mecanismo se basa en comportamientos que suelen ser agresivos,



presentados en la etapa de negación, el pasivo, en la fase de la evitación y el adaptativo cuando ya asimilo o acepto su proceso de enfermedad.

Respecto al estudio del afrontamiento en población universitaria, López (2015) realizó un estudio en estudiantes que cursaron un intercambio académico internacional en una universidad de España. Este estudio realizó un muestreo no probabilístico en el que participaron 44 estudiantes de intercambio. El propósito de este fue conocer los mecanismos de afrontamiento a lo largo del intercambio académico internacional para lo cual se utilizó el diseño de enfoque mixto. El autor concluyó que estos mecanismos de defensa estuvieron basados en el aislamiento social, donde hubo mucha a y evitación de problemas. Por otro lado, la menos utilizada fue la estrategia de afrontamiento basada en la resolución de problemas, debido a compartir poco tiempo socialmente.

### 1.3. Estrés

Según Lazarus (2000) el estrés se da entre la persona y el momento en que se desarrolla considerando las demandas de su entorno. En este proceso son importantes los aspectos de la valoración cognitiva y el afrontamiento, por tanto, para que suceda tal situación debe haber un estímulo externo o estresor y una reacción. Así mismo el autor considera tres tipos de estrés psicológico: la pérdida, la cual refiere a lo perjudicial; la amenaza, que alude al daño que aún no se ha producido; y, por último, el desafío con el deseo de la superación y la confianza en uno mismo. Por otro lado, menciona que el estrés también está relacionado con las emociones, por tal presencia, aunque las emociones sean positivas igual se genera el estrés.

Por otro lado, el estrés es visto como algo negativo que se presenta cuando el individuo se encuentra en una situación nueva y trata de adaptarse. Estas circunstancias modifican la cotidianidad de un individuo haciendo que se ajuste a este cambio; el cual puede llegar a ser un estado desagradable de excitación emocional haciendo que la persona vea como una situación amenazante y peligrosa para su bienestar (Auerbach & Grambling 1998). Asimismo, otros autores como Bernstein et al. (2008) definen al estrés como una respuesta a situaciones existentes además de ser un proceso psicológico y una respuesta amenazante a cualquier situación.

Barraza (2020) menciona que el estrés ha sido una experiencia intrínseca a la humanidad, fundamental para su adaptación. Este se da en tres procesos: inicialmente, surge a través de la percepción de situaciones que traen riesgos, una amenaza o un peligro

para la seguridad individual. El segundo momento, es la reacción ante la magnitud. Este funciona como señal del riesgo y con la tercera se refiere a la acción generada como respuesta para conservar su integridad personal.

### **1.3.1. Estrés en estudiantes universitarios**

Barraza (2006) menciona que cuando los estudiantes inician sus estudios, enfrentan nuevas exigencias como los horarios de clase, el ritmo académico, las exigencias de los docentes, etc. Toda esta situación suelen ser eventos estresantes para el estudiante; asimismo, los largos periodos de aprendizaje. Para actuar frente a esta situación inicia una valoración cognitiva de situaciones, empleando herramientas que posee para enfrentar la situación.

Adicionalmente, el autor afirmó que el estrés académico se caracteriza como un proceso complejo, adaptativo y principalmente psicológico. Este se origina cuando un estudiante enfrenta una serie de demandas en entornos educativos que él mismo considera estresantes. Esta situación genera un desequilibrio en el sistema del estudiante, manifestándose a través de diversos síntomas. Para contrarrestar este desequilibrio, el alumno realiza acciones de afrontamiento con el fin de restaurar el equilibrio en su sistema. (Barraza 2006, p. 10).

En esta misma línea Caldero et al. (2007) afirmaron que el estrés académico ces el resultado de las responsabilidades académicas que generan los estudios, estos pueden afectar tanto a los maestros como a los estudiantes en cualquier nivel educativo.

Asimismo, Matamorros y Paquiyaui (2016) mencionan que a lo largo de la etapa universitaria, los individuos están obligados a realizar diversas actividades escolares y domésticas, estas situaciones les generan estrés en un grado elevado; las cuales se evidencian usualmente en las constantes frustraciones que presentan, haciéndoles sentir insatisfechos. Rodríguez (2020) refiere que puede ser perjudicial para la salud cuando el estrés es elevado durante el desarrollo de la personalidad y el buen desarrollo ya que desde que el niño inicia su vida escolar hasta el post grado está en la obligación de realizar diversas actividades académicas ya sean individuales o colectivas generando cierta presión.

Por otro lado, el mismo autor manifiesta que la situación actual a nivel mundial es muy exigente por la competitividad que existe en el mercado laboral, pues, las

empresas u otras áreas de trabajo buscan profesionales calificados para el buen desenvolvimiento en las tareas asignadas. Esta situación genera en el estudiante universitario una alta presión por la carga académica y está expuesto al estrés, el cual a lo largo del tiempo trae consecuencias en su salud mental. (Rodríguez 2020).

Según una investigación realizada por Martínez (2019). El estrés académico afecta al 87% de los estudiantes universitarios. Dentro de este grupo, el 36% lo experimenta en un nivel medio, el 31% a un nivel entre medio y alto, mientras que un 10% lo enfrenta en un nivel alto. Este estudio realizó en tres departamentos de Perú (Lima, Arequipa y Piura) y concluyó que las principales razones de ese estrés son los trabajos impuestos por los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y la carga desmedida de tareas.

Matalinares et al., (2016). Realizaron un estudio relacionado con el “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo” donde evaluaron a 934 estudiantes entre 16 a 25 años de edad. En el estudio se aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico. Este fue de tipo descriptivo con el propósito de relacionar los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Los hallazgos de este estudio demostraron que hay una relación significativa y directa entre estos dos mecanismos de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción, con el bienestar psicológico, mientras que, por otro lado, otros estilos de afrontamiento se relacionan significativamente pero, a la vez, de manera inversa. Partiendo de esto, se concluyó que existe una relación significativa entre estos mecanismos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los universitarios. A su vez, los modos de afrontamiento al estrés centrados en el problema y emocional mantienen una relación significativa directa con las dimensiones de bienestar psicológico.

Por otro lado, Valdivieso, et al.:(2020) realizaron un estudio sobre Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario, con el fin de hallar situaciones que se den en la universidad y que generan mayor estrés. Además, analizaron los mecanismos de afrontamiento ante el estrés utilizado por los estudiantes para enfrentar las situaciones estresantes del entorno universitario; fue un estudio de enfoque cuantitativo con una muestra de 276 estudiantes de la especialidad de inicial y primaria; donde los resultados mostraron que las situaciones más estresantes son los momentos de la organización del trabajo, la carga académica y el ritmo. Los mecanismos de defensa más utilizados ante el

estrés, son el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social. Se considera que todo depende de las situaciones estresantes porque al momento, los estudiantes, suelen seleccionar que estrategias utilizar.

Para los estudiantes uno de los momentos más estresantes fue el cambio a la virtualidad, dado que cambió los roles de los estudiantes, haciéndolos más protagonistas de su propio aprendizaje (Rugeles et al., 2015; Huang et al., 2020). Sin embargo las condiciones de este cambio forzado por la pandemia, ha generado que se suscite una carga de incertidumbre y escasa planificación, lo cual no fue valorado por los estudiantes (Azhari y Kurniawati, 2021; Lovón et al., 2020; Tejedor et al., 2020). Este cambio repentino, la sobrecarga de trabajos, el uso permanente de las herramientas digitales, ha ocasionado mayor percepción del estrés en los estudiantes (Rosario-Rodríguez et al., 2020). Por otro lado, Lovón y Cisneros (2020), a partir de una muestra de 74 estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana se encontró que el 93,2% de los universitarios sintieron la carga académica más pesada a comparación de los ciclos anteriores y la disminución del acompañamiento por parte de los docentes, por tales motivos se ha podido evidenciar más estrés y ansiedad en los estudiantes.

Asimismo, Apaza et al. (2020) realizaron un estudio cuantitativo con la participación de 296 estudiantes universitarios de pregrado del 2° al 9° ciclo. El 66.2% fueron mujeres y el 33.8% varones. Los resultados de este estudio confirmaron que aumentó el estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios en situación de confinamiento. Además, señalan que la mayor incidencia se encuentra en las mujeres; siendo los síntomas más frecuentes el insomnio, el cansancio, labilidad emocional, con cierta prevalencia de ansiedad, depresión y estrés.

Estos hallazgos mencionan los efectos y cambios en la rutina diaria debido al Covid-19, sobre todo aquellos relacionados a permanecer en aislamiento social. Esto incluye la adaptación a las demandas del trabajo remoto, la convivencia en espacios reducidos, la inseguridad económica y la transición a clases virtuales (Martínez, 2020) en un contexto de incertidumbre, pérdidas de diferente índole, etc.

#### **1.4. Estrategias de afrontamiento en universitarios**

Durante la universidad, los estudiantes se someten a diversas responsabilidades y obligaciones tanto académicas como laborales, existe una presión y un conjunto de

situaciones estresantes. Sin embargo, no a todos les sucede lo mismo porque lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros. En el proceso de adaptación, los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento para lograr exitosamente lo que esto demanda, tratando de aliviar su estado tensional. No obstante, una gran parte de estudiantes universitarios emplean estrategias de afrontamiento de forma inadecuada porque evitan enfrentar la situación, empiezan a consumir algunas sustancias como drogas, alcohol o adquieren conductas vandálicas (Rodríguez, et al., 2017).

Salgado y Leria (2018) refieren que, además de identificar estrategias de afrontamiento negativas, también se han encontrado aquellas que tienen un efecto protector, brindando al individuo una mayor capacidad para hacer frente a los problemas asociados con situaciones de estrés. Estas estrategias incluyen factores como la inteligencia, la autorregulación, la esperanza y el sentido trascendente de la vida, la autoeficacia, el apoyo social, las creencias y prácticas religiosas, así como el respaldo comunitario” (p. 185). En esa misma línea, Olivera (2018) llevó a cabo una investigación relacionada con las estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés académico y señala que las más utilizadas por los participantes fueron la reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por razones emocionales, las cuales se encuentran dentro del afrontamiento centrado en la emoción, planificación y afrontamiento activo.

## **1.5. Afrontamiento en universitarios en situaciones de desastre**

### **1.5.1. Desastre**

Valero (2001) conceptualiza un desastre como un evento que puede ser natural o causado por un individuo, que provoca daños materiales y humanos de gran magnitud, causando intensas alteraciones. Este tipo de evento involucra a gran parte de la población excediendo su capacidad de hacerle frente, los cuales según la Asociación Americana de Psicología (1983) están clasificadas por su origen en naturales y tecnológicos. En los eventos naturales están consignados los sismos, la actividad volcánica, maremotos, aluviones, sequías, heladas inundaciones. Los tecnológicos son producidos por el hombre por el manejo inadecuado de instalaciones industriales, productos químicos. Asimismo, Valero (2001) menciona que los desastres generan múltiples emergencias donde el número de afectados es mayor y provoca un impacto social ocasionando mayor estrés colectivo por la cantidad de personas afectadas; sin embargo, la asistencia logra cubrir las

necesidades de atención a diferencia de los desastres. Estos eventos provocan situaciones de gran desbordamiento emocional haciendo perder muchas veces el control de sus emociones a los equipos de auxilio.

En el caso específico de la pandemia, según el informe realizado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe 2020, se menciona que la crisis sanitaria por el Covid-19 fue una combinación de amenazas biológicas que atacó diversos aspectos como la capacidad organizacional, además de vulnerar los sistemas sanitarios (CEPAL, 2020, p.1).

En esa misma línea, Salgado y Leria (2017) realizaron una investigación sobre Estrategias de afrontamiento de estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de deslizamiento de tierra. Esta investigación contó con la participación de 399 estudiantes. En los resultados, los cuales se presentaron de manera cualitativa, mencionan que los estudiantes utilizan diferentes estrategias las cuales dependen de las demandas que surgen en el transcurso del proceso de adaptación a la nueva experiencia de estrés que viven; pudiendo presentar un factor de vulnerabilidad o un factor protector.

Como ya se mencionó anteriormente, Lazarus y Folkman (1986) definieron los mecanismos de defensa como trabajos cognitivos, emocionales y conductuales que surgen cuando se atraviesa por situaciones demandantes y desbordantes que sobrepasan los recursos de la persona. En estas situaciones García (2015) menciona lo siguiente:

Si el joven no tiene una adecuada evaluación cognitiva del riesgo, sus esquemas se reorganizan de nuevo con información errónea de su realidad socionatural, de sí mismo y de los demás y, finalmente, estos esquemas por experiencias previas y por caer en un absolutismo-rígido de “todo o nada, negro o blanco” no favorecen la identificación de los factores de riesgo, las estrategias de afrontamiento y las acciones que debe emprender, en un momento de emergencia y desastre (p.23)

En esa misma línea, García (2015), señala que cuando hay una preocupación e incertidumbre colectiva frente a una situación estresante por motivos socio-naturales suelen surgir diversos pensamientos para poder dar una respuesta a la situación suscitada. El mismo autor añade que se tiene que tener en cuenta la edad, los procesos cognitivos, el funcionamiento psicológico, los mecanismos de defensa y los factores sociales los cuales son variables indispensables en el estudio del estrés en jóvenes en los procesos de promoción y prevención, enfocados al autocuidado. Por tanto, continúa diciendo que es

de suma importancia que el joven sepa los posibles modos de afrontamiento y adaptación a la situación de desastre; además, debe saber manejar las emociones para lograr un bienestar psicológico durante los desastres.

Sin embargo, Salgado y Leria (2017) manifiestan la existencia de una preocupación mayor, la cual fue la aparición desmedida del trastorno de estrés post traumático en adultos jóvenes víctimas de desastres naturales. Todo esto, debido a que se ha encontrado una prevalencia de 25.8 % y presencia de síntomas ansiosos de tipo irruptora e intrusiva en el desarrollo cognitivo (p.185)

De esta manera, como consecuencia dentro de la salud mental, es posible presentar estados de miedo, ansiedad e incertidumbre como reacción a lo que pueda llegar a suceder en diferentes momentos de la vida de cada persona; ya sea laboral, académico, relacional o emocional. Cabe resaltar que la manera de reaccionar ante estas problemáticas puede ser variable para cada persona, al igual que la acción estresante del contexto pandémico, siendo unos más vulnerables al contagio o presentar comorbilidad lo que les genera miedo, estrés o algún desorden psicológico, otros afrontan sacando lo mejor de sí mismo y tienen mejores recursos (Villegas, 2020).

Por tal motivo, los diversos eventos desencadenados por la pandemia requieren una serie de mecanismos para hacer frente a esta situación atípica. Según López (2015), los mecanismos de defensa surgen como respuestas del ser humano, que se desencadenan tanto por estímulos internos como externos del sujeto, y también dependen de las experiencias previas ante situaciones similares. Estos mecanismos constituyen los modos de afrontamiento, los cuales pueden percibirse como defensas automáticas ante eventos estresantes, así como defensas estratégicas conscientes (P.9).

Para el presente estudio se plantearon los siguientes objetivos:

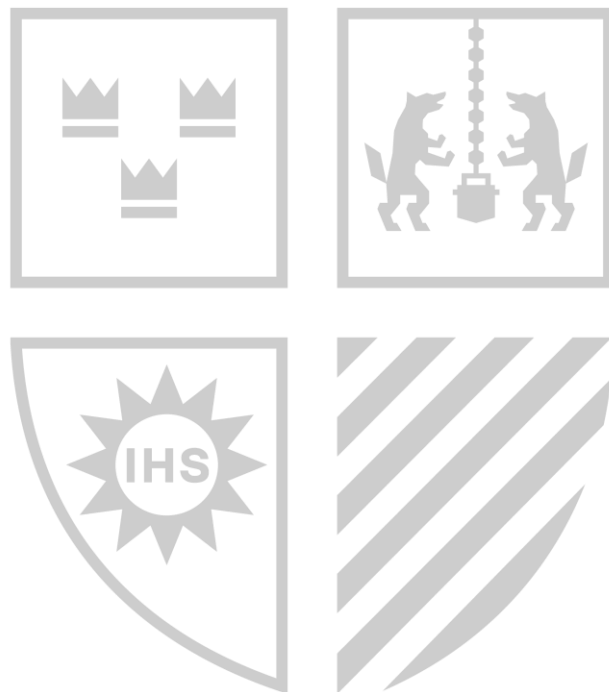
## **1.6. Objetivo general**

Conocer las vivencias de estrés y las estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes universitarios durante el estado de emergencia ante la pandemia COVID 19.

### **1.6.1. Objetivos específicos**

**a.** Describir las principales fuentes de estrés suscitados en estudiantes universitarios durante el estado de emergencia ante la pandemia COVID 19

**b.** Describir las estrategias de afrontamiento frente al estrés durante el aislamiento social obligatorio en el marco de la pandemia.





## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En esta sección se describen los aspectos metodológicos del estudio. Primeramente, se presentará el diseño de este, los participantes y el piloto. Posteriormente, se presentará el instrumento que ha sido utilizado para recolectar la información, así como la descripción del método que se utilizó. Por último, se describirá de manera detallada los procesos realizados para el acercamiento con los participantes, el uso del instrumento de recolección y factores contextuales que serán tomados en consideración para realizar el estudio que aquí se presenta.

Esta investigación se desarrolló por medio del enfoque cualitativo ya que, según Hernández (2010) se sustenta en la recolección y análisis de datos para que la pregunta de investigación se afine o revele nuevos interrogantes en el proceso. Es decir, la indagación es dinámica entre los datos recogidos y la interpretación, pues la secuencia no siempre es la misma y puede variar según el proceso de cada estudio. Por otra parte, el enfoque cualitativo permitirá conocer aspectos personales, creencias, conceptos, vivencias y experiencias de cada participante; buscando un acercamiento a la realidad de las personas para comprender los procesos subjetivos de cada uno. En este caso se explorarán los fenómenos surgidos durante la pandemia Covid-19, específicamente los mecanismos de defensa frente al estrés presentados por los estudiantes universitarios. Desde este punto se considera la importancia, y el efecto del paradigma cualitativo que contribuye tanto al conocimiento de las realidades sociales como a la comprensión de las vivencias de los jóvenes universitarios y las diversas estrategias de afrontamiento que puedan presentar frente al estrés en situaciones difíciles que les toca vivir. Existen suficientes evidencias de que el paradigma cualitativo es una propuesta iluminadora en la indagación en ciencias sociales y, específicamente, en educación y formación el cual puede servir para indagar las realidades y vivencias de los universitarios.

Asimismo, se quiere realizar un diseño fenomenológico, ya que este permite entender los eventos sociales desde la perspectiva personal del individuo. Según Mertens (2005, citado en Hernández et., 2010), los diseños fenomenológicos se enfocan en

explorar las experiencias personales y subjetivas de los participantes. Asimismo, Bogden y Biklen (2003, citado en Hernández et al., 2010) agregan que la fenomenología procura explicar las representaciones que están inmersas en las experiencias de la cotidianidad, para así conocer las percepciones del individuo y el significado de un fenómeno. Desde este punto se considera que, en efecto, el diseño fenomenológico contribuye tanto al conocimiento de las realidades de los estudiantes, como a la comprensión de las vivencias de los mismos; todo ello mediante la exploración de sus estrategias de afrontamiento.

## 2.1. Participantes

En cuanto a los participantes, se consideró a 10 estudiantes de 3 universidades privadas de Lima Metropolitana que están cursando los últimos ciclos ya que fueron gravemente afectados por la suspensión de la presencialidad, quienes se han visto obligados a cambiar drásticamente su ritmo de vida y a adaptarse a clases virtuales. Según Pajarianto et al. (2020) este cambio tan repentino ha generado un grado de desamparo que ha afectado sus niveles de motivación. Muchos de ellos no cuentan con buena conectividad de internet para mantenerse conectados a las clases virtuales y algunos no cuentan con las destrezas necesarias para participar en actividades de aprendizaje en entornos virtuales, ni tampoco con la autodisciplina requerida para este tipo de modalidades. Esto ocurre en un contexto marcado por estrés, incertidumbre y limitaciones socioeconómicas provocadas por la pandemia. (López y Rodríguez 2020 p. 103).

Los participantes del estudio fueron los estudiantes de los últimos ciclos porque en su mayoría estaban realizando sus prácticas pre profesionales en distintas instituciones y a causa de la pandemia, algunos tuvieron que anular sus contratos, lo que les ha generado angustia y estrés en alto grado.

Según la información sociodemográfica que se obtuvo, se observa que los participantes corresponden al rango de edades entre los 22 y 27 años. Las características más relevantes de los participantes se indica en la siguiente Tabla

**Tabla 1. Datos de los participantes**

Participante	Carrera	Sexo	Edad
Participante 1	Filosofía	Mujer	27

Participante 2	Contabilidad	Varón	26
Participante 3	Ingeniería Ambiental	Varón	25
Participante 4	Educación inicial	Mujer	25
Participante 5	Educación – Lengua y Literatura	Mujer	25
Participante 6	Turismo Sostenible	Mujer	22
Participante 7	Periodismo	Mujer	25
Participante 8	Economía y Gestión Ambiental	Varón	23
Participante 9	Administración	Mujer	24
Participante 10	Psicología	Mujer	23

Nota: la tabla fue creada por Rosa Vilchez palomino para la realización de la Tesis. La información fue recogida de los participantes del estudio.

(\*) total: 10 estudiantes

Todos los participantes están cursando los últimos ciclos de su carrera profesional. Con respecto a las ocupaciones, se encontró que todos están realizando sus prácticas pre profesionales en su mayoría remunerados; además de las prácticas llevan cursos, electivos y seminario de tesis; 8 de los participantes viven con sus padres y dos en cuartos alquilados, pero cerca de su familia.

Para poder acceder a la muestra de los 10 participantes se utilizó el método de muestreo en cadena o por redes “bola de nieve”. Siguiendo a Hernández et al. (2010), el muestreo se identifica a través de participantes clave que nos derivarán a otros participantes con mayor información sobre el tema planteado. En el caso de esta investigación, se realizó la consulta a un estudiante universitario. A partir de ello, se estableció como primera medida de filtraje una ficha sociodemográfica donde se recolectó los siguientes indicadores: sexo, edad, número de miembro de familia, nivel socioeconómico. Asimismo, se tomó en cuenta que todos deben estar cursando los últimos ciclos de su carrera universitaria y pueden ser de cualquier especialidad.

## 2.2. Instrumento de recolección de información

El instrumento para recolectar la información las entrevistas semiestructuradas dirigidas a los estudiantes universitarios. Mediante este instrumento se pudo obtener una visión más amplia e íntima de la experiencia de cada participante, desde las percepciones de la realidad que están experimentando, así como de los mecanismos de afrontamiento utilizados ante el estrés. En palabras de Grinnell y Unrau (2007, citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2010), las entrevista semi estructuradas utilizan una guía preguntas, donde el entrevistador es libre de modificar y/o introducir preguntas con el fin de precisar conceptos y obtener mayor información, por lo cual estas no son predeterminadas.

Asimismo, pueden proporcionar datos cualitativos fiables y comparables. Este

tipo de entrevistas presenta diversas ventajas: cuando se está aplicando el instrumento es posible plantear nuevas preguntas tanto cerradas como abiertas, (Bonilla y Pardo, 1997) y ciertas preguntas pueden ser abandonadas si ya se resolvieron anteriormente (Hammer, Wildavsky, 1990). Esto permite a los participantes expresarse con libertad utilizando sus propios términos y a los investigadores estar preparados y sentirse competentes durante las entrevistas.

Para validar los aspectos metodológicos y el instrumento, se procedió a elaborar una matriz de validación de instrumento y se recurrió a la consulta de tres expertos psicólogos, que cuentan con experiencia en la investigación cualitativa; de igual forma, han llevado a cabo investigaciones referentes a estrategias de afrontamiento y el estrés. Para Hernández et al. (2010), esta revisión invita a que la investigación pase por la opinión de un experto en el tema con el fin de afinar aspectos planteados en el estudio. En este caso, se buscó validar y precisar puntos teóricos del instrumento de recolección de información, siendo estas las entrevistas semiestructuradas.

### 2.3 Procedimiento

Se realizaron las entrevistas semiestructuradas, las cuales han sido llevadas a cabo según la pandemia y la posibilidad de los participantes. Por este motivo, todas las entrevistas se realizaron mediante la plataforma Zoom. Las dos primeras entrevistas realizadas fueron a modo de piloto, donde se entregó el consentimiento informado vía correo electrónico y antes de la entrevista se dio la lectura. La duración de las entrevistas fue de, aproximadamente, 40 a 60 minutos. Una vez realizada la entrevista a los pilotos, se hizo el análisis y la revisión para corregir algunos puntos si fueran necesarias. Asimismo, a partir de la aplicación de la entrevista en 4 pilotos, se procedió a modificar el orden de las preguntas por el tema de la fluidez, además se agregaron algunas preguntas por sugerencia de uno de los expertos. Antes de iniciar con el cuestionario de preguntas se recordó que la entrevista sería grabada con fines de retener la información proporcionada, de igual modo se recogieron datos a través de preguntas que responden a la ficha sociodemográfica antes mencionada. Estos protocolos fueron replicados en todas las entrevistas siguientes.

En la primera fase se conectó con cada uno de los 10 participantes mediante una llamada telefónica para acordar la fecha, la hora y el día de la entrevista, asimismo se le envió el link por el WhatsApp.

En la segunda fase se realizó la entrevista, esta se hizo de manera virtual, mediante la plataforma Zoom previa presentación y aprobación del consentimiento informado y explicación de la forma de realización de la entrevista. Después de estas pautas se procedió a la grabación de la entrevista para su respectiva transcripción con el consentimiento del participante. En la tercera etapa, se llevó a cabo la transcripción de todas las entrevistas realizadas, seguida de la organización de la información en una matriz de análisis. Esto facilitó la observación de que los diez participantes proporcionaron información adecuada y pertinente para abordar la pregunta de investigación y lograr los objetivos establecidos en este estudio.

Finalmente se realizó la conclusión y las recomendaciones correspondientes para futuras investigaciones.

#### **2.4. Aspectos éticos y criterios de calidad de la información**

La finalidad de los aspectos éticos es garantizar la seguridad de los participantes; por tal motivo la recolección de información se realizó por medio del instrumento antes descrito; con objetivo académico y confidencial. Para ello, se hizo entrega de un consentimiento informado a cada participante de la investigación, el cual ha sido firmado por el mismo. Este incluye el objetivo del estudio y la procedencia institucional de la investigadora. El fin de entregar este consentimiento es asegurar que la participación sea voluntaria, pudiéndose retirar del estudio en cualquier momento sin ningún perjuicio; por tal motivo, fue llenado y entregado antes de responder las preguntas de la entrevista; el consentimiento informado posteriormente fue enviado vía correo electrónico.

#### **2.5. Análisis de información**

En cuanto al análisis de los datos recogidos, se empleó la metodología de análisis de datos cualitativos, específicamente la de teoría fundamentada; la cual consiste, en un conjunto de categorías, propiedades que tienen relación entre sí (Restrepo,2013). Esto permite desarrollar teorías de los datos recogidos durante la investigación y no basarse en teorías preexistentes. Asimismo, facilita la profundización y comprensión del fenómeno que no ha sido estudiado aún y permite nuevas perspectivas. En esta investigación, las transcripciones de las entrevistas y posteriormente de la categorización de datos, se

organizó la información de acuerdo al objetivo establecido inicialmente en esta investigación sobre: “Conocer las vivencias de estrés y las formas de hacerles frente utilizando estrategias de afrontamiento durante el estado de emergencia ante la pandemia Covid 19.” Se consideró la categorización como campos agrupados temáticamente, donde las categorías principales tomadas en cuenta fueron: Fuentes de estrés, estrategias de afrontamientos enfocadas en la emoción, estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema. Según González (2008), la categoría implica la organización de los núcleos, los cuales se construyeron a partir de las metodologías deductivas, tratándose de la estructuración y visibilidad de los conceptos teóricos. Las categorías elaboradas son susceptibles de ser ajustadas, dado que están en constante movimiento y se interrelacionan a medida que surgen nuevos núcleos durante el trabajo de campo. Para llevar a cabo este proceso, se utilizaron como fuentes de información los audios de las videollamadas, las transcripciones de las entrevistas y las codificaciones.

Por tanto, para construir las categorías de análisis cualitativo del estudio, se utilizó las transcripciones de las entrevistas y la lectura detallada de las mismas. Por medio de anotaciones, se integraron los resultados repetidos por estilo o eje temático, los cuales se organizaron a partir de la naturaleza de sus contenidos. En este sentido, el análisis temático permitió definir la lógica del tema repetitivo en cada uno de los sujetos claramente. Esto llevó a integrar las categorías y, a su vez, incluir aquellas que posteriormente resultaron de las consideraciones de las particularidades de cada participante.

La categorización de los datos cualitativos se realizó de la siguiente manera:

En primer lugar, se recopilaron los datos a través de la entrevista semiestructurada con los participantes seleccionados; luego se procedió a la transcripción ordenando la información; seguidamente se codificó la información agrupándola en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares.

Finalmente se realizó la integración de la información. Para esto, se empleó una matriz de análisis de las categorías, las cuales se obtuvieron de la entrevista, permitiendo identificar puntos de inflexión y similitudes en las respuestas de los participantes.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se desarrollarán los hallazgos encontrados en el trabajo de campo, con respecto a los mecanismos de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios ante una situación de emergencia, los cuales se originaron en la aplicación de entrevistas semiestructuradas que permitieron recopilar narrativas de los participantes, a manera colaborativa.

En cuanto al objetivo de la investigación, se encontró que las respuestas de los participantes se dirigieron tanto a las fuentes de estrés, las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, como a las enfocadas al problema. En este sentido, la información que se expondrá por medio de los participantes evidenciará las subcategorías encontradas en la codificación. Estas devienen de las tres categorías, finalmente propuestas (fuentes de estrés, estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones y Estrategias de afrontamiento centradas en el problema). Asimismo, se puso un código a cada uno de los participantes P1 al P10.

### 3.1. Fuentes de estrés

La crisis sanitaria a raíz del Covid-19 afectó a los estudiantes universitarios, específicamente por el estrés que ha provocado y las demandas de este nuevo entorno que establece nuevas exigencias en la actuación de las personas (Barraza, 2020), dentro de las medidas dadas por el gobierno está el aislamiento social que ha llevado a los estudiantes a experimentar un cambio hacia la virtualidad, después de estar acostumbrados a lo presencial, lo cual fue muy demandante y complicado a la vez en la adaptación al uso de las herramientas y la adecuación a las plataformas virtuales, sumándose a ello las preocupaciones personales y familiares sobre la presencia de la enfermedad, el temor a contagiarse y sobre todo observar que el sistema de salud colapsa. Todo esto ha generado fuentes de estrés para el estudiante llevándole a desconcentrarse y distanciarse en el cumplimiento de sus actividades (Calizaya et al. 2021).

Las Las cuales se evidencian en los resultados encontrados sobre las fuentes de

estrés que presentan los universitarios en un momento de emergencia por el Covid 19.

Se ha podido constatar, en la categoría fuentes de estrés, que son situaciones que producen cambios conductuales en la vida cotidiana provocando alteraciones biológicas en el organismo; esto se evidencia en lo que manifiestan los participantes.

### 3.1.1. Sobrecarga de trabajo y multiplicidad de roles

En primera instancia, se encontró que la sobrecarga de trabajo generado en los estudiantes universitarios por esta nueva normalidad ha modificado el ritmo de vida cotidiana. Es decir, de ser solo estudiantes han pasado a realizar diversas labores domésticas. En la siguiente cita la participante menciona su primer pensamiento ante la situación, y los sentimientos experimentados durante esta:

“Tengo muchas cosas en la cabeza el cuidar a la mamita y hacer las cosas en la casa, bueno antes venía alguien a limpiar o sea ahora ya no viene ¿no? la que se encarga de eso ahora soy yo, yo cocino, todas esas cosas como que un peso más. Ser ama de casa es horrible, ¿no? ser ama de casa entre comillas, porque cocinar, limpiar lavar, es todo un caos, cuando uno trabaja y estudia es más difícil dedicarse, ahora también estoy llevando cursos, tres cursos de la carrera porque en realidad se me hace muy difícil terminarlo” (P1 G)

A su vez otro participante expresa lo siguiente, *“para mí fue un choque muy tremendo no saber gestionar estudios y labores de la casa ya que no había el mismo tiempo y el pensar en cocinar para tantas personas”* (P4 E). La situación de la pandemia ha hecho que se dé un cambio repentino en la rutina de los universitarios generando altas demandas personales, académicas y sociales lo que ha hecho que se enfrenten a diversas dificultades y asuman más responsabilidades no solo referido a las exigencias académicas, sino también las labores del hogar pues al estar a tiempo completo en casa deben compartir las actividades. Asimismo, el proceso de la virtualidad ha generado estrés en los estudiantes por la cantidad de trabajos académicos. De este modo uno de los participantes dice lo siguiente: *“todas las semanas eran trabajos grupales, entonces yo pues a veces me amanecía haciendo lo de la otra semana y no me gusta que se junten trabajos, más que eso era pesado, pues tenía que amanecer trabajando”* (P2 JL). En esa misma línea otro participante manifiesta: *“pasar las 10 horas frente a una computadora*



*me generaba mucha ansiedad, estrés y preocupación eso era algo muy traumático”.* (P3 J). También algunos universitarios manifestaron la sobrecarga de trabajo por el cual se vieron obligados a trabajar y estudiar, además de las obligaciones que ya cumplían.

“Estoy trabajando y estudiando pues más la tesis y más la ONG porque también estoy como fundadora de una ONG entonces todo eso se juntó, además estar en dos colegios a la vez era mucho, en un colegio donde era particular estaba como docente a tiempo completo como si fuera una licenciada y más la universidad, bueno en la otra estaba como practicante una vez a la semana, pero igual era demandante” (P5 K)

Dentro de lo narrado por los participantes se puede ver la preocupante condición que les ha tocado vivir durante esta situación de emergencia que nadie tenía pensado y para lo que no estábamos preparados. Otro participante menciona: *“Tengo que trabajar todo el día para pagar mis estudios y cuando llego a casa que es por la noche, es cuando ingreso a clases; se me ha hecho complicado”* (P6 M)

En estos aspectos encontrados se pueden contrastar lo que mencionan los autores: Según Estrada et al. (2020), los estudiantes se enfrentan a un nuevo panorama con muchas dificultades y limitaciones como la conexión a internet, las nuevas estrategias y metodologías de enseñanza de los docentes, así como la alta carga de actividades y tareas, y la continua exposición a pantallas. Todo esto generó incertidumbre y afectó el desempeño e incrementó los niveles de estrés en los estudiantes. Como se pudo observar el estrés en los estudiantes universitarios implica la presencia de varios estresores sumándose a ella la sobrecarga de trabajos académicos, el límite de tiempo para realizar y las labores domésticas.

### **3.1.2. Dificultades tecnológicas**

Las diversas fallas tecnológicas han generado muchas dificultades en el desarrollo de las clases virtuales; asimismo el uso prolongado de las mismas ha generado ansiedad, cansancio y pérdida de libertad, las cuales fueron manifestados por varios participantes desde frases, palabras o expresiones, haciendo referencia a cómo han vivido la cuarentena, ya sea desde el inicio o durante el proceso:

“Difícil estudiar por la computadora, se me quemó la impresora y es muy horrible;

como que lo de lo virtual si no tienes dinero pues ya fuiste si no tienes una computadora porque con el celular es muy difícil. Mi computadora estaba fallando y entonces tuve que usar el celular no, no se puede, no se puede trabajar con el celular, es mentira o sea puedes leer una separata, así te duela la vista, o sea. Hay que tener las herramientas para este tipo de educación definitivamente o sea sino tienes una computadora... es mucho, mucho, mucho, mucho, sí, meterse en lo virtual manejar este sistema nuevo, todo es nuevo” (P1G)

Estas dificultades en la conectividad son, en muchos casos, resultado de las desigualdades sociales. Es decir, los sectores menos favorecidos han tenido más problemas por falta de acceso al internet, por no contar con una computadora o un dispositivo propio que le permita desarrollar sus clases. Al respecto Rodríguez, et al., (2020) refiere que las Universidades tuvieron que adaptar sus actividades a lo virtual, luchando contra la desigualdad de acceso a internet que cada vez más aumentaba las dificultades para la búsqueda de información.

En ese mismo sentido otro participante manifiesta lo siguiente: *“Con respecto a la conectividad, como dos semanas tuve problemas con el internet, nunca lo tuve, pero esta vez sí y fueron dos semanas y justo para parciales me acuerdo que fue, bueno, se me complicó un poco”* (P2JL). Por otro lado, los participantes también han presentado estrés por el prolongado tiempo del uso de las tecnologías, generándoles diversas molestias tanto emocionales como físicas que a continuación manifiestan:

*“cuando estoy mucho tiempo en la computadora como que me duele la cabeza y a veces me siento desmotivada hasta ahora me siento desmotivada, lo virtual pues más que nada cansa, cansa la vista, el dolor de cabeza y el tema de la desmotivación a veces no quería entrar a clases”* (P5K)

En este sentido Naranjo (2009), menciona que, cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, su cuerpo segrega hormonas que lo preparan para responder. Esto desencadena una serie de respuestas físicas que son típicas de estar en estado de alerta. Como se ha podido evidenciar los participantes han manifestado durante las clases virtuales y por el uso prolongado de la tecnología diversas molestias físicas. Por otra parte, en otros participantes ha aumentado la dependencia el no estar conectado en las redes sociales les genera ansiedad. *“creo que me he vuelto muy dependiente de la*

*virtualidad, si no veo mi celular me da angustia, si se va la energía estoy esperando con ansia (P8Z).* Al respecto Sierra et al (2021) mencionan que, durante la pandemia, el uso de las redes sociales tuvo un aumento notable; puesto que quienes no usaban las redes sociales, no tuvieron más opción que descargarlas para mantenerse distraídos y no sentirse frustrados se crearon cuentas, de esa manera se potenció el uso de las redes sociales. Estas manifestaciones dan cuenta de cómo la situación generada es muy preocupante para los estudiantes por la dependencia que está creando en su rutina y la falta de socialización e inclusión en general.

Por otra parte, las redes sociales han repercutido de manera negativa en los estudiantes. Dzib Moo y Durán González, ( 2020) realizaron un estudio en el enfoque metodológico cuantitativo con la participación de 44 estudiantes universitarios indígenas entre 19 y 24 años acerca de la repercusión de las redes sociales, encontrando que, aunque los estudiantes vivan alejados no tienen limitación para usar las redes sociales, las mismas en vez de favorecer el aprendizaje han sido distractores afectando su calidad académica y generando un bajo rendimiento en sus actividades académicas las mismas afectarían su vida profesional en el futuro. Sin embargo, para otros fue beneficioso el uso de la tecnología como menciona Pozo-Sánchez, et al., (2020) la creciente conexión entre la tecnología móvil y el aprendizaje en línea responde a las necesidades de la sociedad. Además, ha permitido el descubrimiento de una amplia gama de herramientas digitales que serán útiles en el futuro cuando se reanuden las clases presenciales. Asimismo, ha sido de útil para una mejor gestión del tiempo, mayor autodisciplina y autonomía en los estudiantes. Como se puede observar hay ventajas y desventajas en unos puede facilitar el aprendizaje y en otros puede generar adicción provocando ansiedad y hasta conductas de irritabilidad.

### **3.1.3 Vulnerabilidad socioeconómica**

Durante la pandemia de Covid- 19, los estudiantes universitarios han tenido muchas repercusiones en todos los sistemas, además se han visto afectados por el cierre repentino y rápido del campus, los aprendizajes en línea, el distanciamiento social. La paralización de diversos sectores ha provocado una crisis económica donde los estudiantes también se han visto gravemente afectados (Kuckertz et al., 2020).

Como lo expresa uno de los entrevistados al respecto del factor económico generador de estrés: *“Yo vivía en un cuarto alquilado, trabajaba también para pagar,*

*eso también era un factor estresante porque aparte de estar estudiando se tenía que pagar el alquiler por tanto se tenía que trabajar” (P3J).* Otro factor demandante que ha generado el estrés, fueron las condiciones de vulnerabilidad a las que fueron sometidos los estudiantes durante la pandemia ya que no contaban con un trabajo seguro o fueron despedidos porque muchos puestos de trabajo fueron cerrados. Por tanto, para seguir costeando sus estudios se vieron obligados a buscar un empleo como menciona un participante.

“dije Guau y ahora que voy a hacer con poco dinero, entonces este momento si me llegue a preocupar demasiado donde qué va a pasar qué voy a hacer sin dinero, toda la vida trabajado comencé angustiarme y a mandar currículos a diferentes para atención al cliente, pero luego me preocupaba diciendo, “sí voy a ir” hasta buscaba de mesera” (P7M)

Como se puede observar, muchos de los universitarios que ya contaban con empleo, pero por el aislamiento social se vieron obligados a dejar, lo que ocasionó un desequilibrio sin saber que hacer: *“por entonces estaba en mi trabajo porque yo trabajaba en un colegio y el colegio lo cerraron entonces yo dije “ahora qué hago” (PIG).* Otros se sintieron frustrados porque recién empezaban una experiencia laboral y de un momento a otro tuvieron que dejar a causa de la Pandemia: *“y conseguí el trabajo y estaba emocionadísima pero luego empezó la pandemia y nos dijeron No, hasta aquí no más y dije “no puede ser, sentí frustración” (P5K)*

Así como algunos por la situación de la pandemia tuvieron que dejar de trabajar o fueron despedidos otros no consiguieron un empleo durante la misma o tuvieron que solventarse con el sueldo de un solo familiar. *“otro problema era que no tenía trabajo, y por esto de la pandemia era difícil encontrar uno, había alguno por ahí pero no pagaban mucho” (P3J)*

Estas narraciones permiten ver cómo de un momento a otro ha cambiado el ritmo de los estudiantes exponiéndoles a diferentes demandas generadoras de estrés; también el tiempo limitado para el cumplimiento de sus responsabilidades: *“cuando inicié mis prácticas un choque muy tremendo el sentir que no, no tenía tiempo para nada ni para los estudios ni para las prácticas entonces fue un choque tremendo” (P4E).* Los involucrados perciben que las demandas académicas generadas por la crisis sanitaria sobrepasan sus recursos disponibles para cumplir eficazmente con sus responsabilidades.

*“cumplir con todas las responsabilidades me genera estrés tener que responder rápido como que estar atenta a todo, tener que cumplir todo dentro del tiempo” (P5K).*

### **3.1.4. La falta de socialización presencial**

Otra fuente de estrés fue la falta de socialización presencial, los participantes expresaron de distintas maneras la soledad experimentada durante esta pandemia por la falta de socialización: *“el no socializar yo soy de muy de abrazar a mis amigos y conversar también” (P1G)*. En palabras de otra participante, la soledad aparece vinculada al encierro y al aislamiento:

*“por la pandemia ya no se pudo salir, entonces como que las cosas que me distraen o relajaban deje de hacer y me comenzó a afectar tanto como académico como personal... durante el tiempo de la cuarentena yo no me he comunicado con casi nadie ni con mis amigos, yo tengo un grupo de amigos de primaria, siempre nos vemos, buenos siempre nos veíamos y por la cuarentena yo me distancié” (P2JL)*

Esta pandemia ha generado sentimientos de vulnerabilidad como la soledad, la fragilidad, sensación de pérdida de una rutina. Los resultados de este estudio señalan la pérdida de los encuentros sociales, lo cual forma parte de la experiencia cotidiana de un estudiante universitario.

*“ahora pues no hay nada ningún espacio que compartir porque todo es virtual, sí, me empecé a sentir muy sola no tener con quién conversar o sentirme sola en sí, entonces como que prácticamente paraba encerrada en mi cuarto es algo así pues fue mi proceso” (P4E).*

Asimismo, otro de los aspectos que han presentado los participantes, son los efectos emocionales, que a causa del confinamiento prolongado, rompió los encuentros sociales para las personas, el distanciamiento de los compañeros de clase donde se construyen relaciones amistosas, amigos y el ambiente de la vida universitaria se muestra preocupante: *“extraño la presencialidad, ver a mis amigas sentir a las personas no es lo mismo estar a través de una computadora” (P7 M)*.

Otros manifestaron la necesidad de compartir con sus compañeros de la

universidad, *“no es lo mismo la vida universitaria así virtual que el vernos que compartir esos momentos y siempre se me venía a la mente esas anécdotas tanto fuera o dentro del aula (P5K)*

El aislamiento social ha hecho que se pierda ese contacto con otras personas como los compañeros de la universidad u otras amistades y familiares por lo que se han visto sumergidos en un estado de estrés emocional. Con respecto a esto, Cruz (2020) refiere que la sociedad está atravesando por un momento de alarma que genera estrés, ansiedad y miedo. Esta crisis ha hecho que toda la población corte drásticamente encuentros, reuniones familiares el compartir día a día en las aulas de la universidad por lo que los participantes manifiestan esa añoranza de lo perdido:

*“creo que es eso uno como persona siempre necesita ese vínculo social ese vínculo presencial de otra persona necesita sentir el cariño así mirando a los ojos, para mí no es igual, yo prefiero, me gusta estar en contacto con las personas” (P8Z)*

La falta de la interacción social ha hecho que se disminuya el interés por las actividades habituales generando desmotivación en muchos participantes: *“ya no sentir la cercanía de las personas sino todo así virtual y el hecho de no socializar o no tener con quién conversar creo que eso ha sido lo más inesperado y ya no da ganas de hacer nada” (P9C)*. Esto podría asociarse a lo que Piña-Ferrer (2020) manifiesta con respecto al aislamiento donde las personas para evitar los contagios tienen que permanecer aislados, generando desesperación, poca libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia, al no poder encontrarse con familiares, amigos y no poder tener una rutina normal.

### **3.1.5. Miedo al contagio propio y del entorno cercano**

Asimismo, la fuente de estrés más latente fue el miedo al contagio que experimentan los participantes tanto de ellos mismos como de sus familiares. Esto ha hecho que se sientan paralizados quitándoles la ilusión, la esperanza, la diversión, la felicidad, las relaciones sociales, en definitiva, la tranquilidad interior:

*“ese miedo de... ¡uy qué tal si traigo el virus!, qué tal si no me limpie, que tal si*

cogí algo eso como que en la noche por eso no me deja dormir, ¿no? pensando, me lavé la mano, porque me lavo como 20 mil veces pero tal vez se me quedó en la chompa la casaca, esa noica ¿no? antes lo tenía miedo de que me van a robar y ahora traigo el virus, traigo el virus. Es como dejo una cosa para pensar en otra” (P1G)

Los 10 participantes mencionaron que el temor a contagiarse les ha causado mayor preocupación, además han expresado esa incertidumbre por lo que pueda suceder en el futuro si esto continua, sienten miedo de contagiarse en cualquier momento: *“La preocupación más grande que tenía era con respecto a mí mismo el de llegar en algún momento a contagiarme, como te decía, si me contagia no tenía nadie quien me cuide”* (P3J)

En esa misma línea otro aspecto que les ha genera excesiva preocupación es la salud de sus familiares especialmente mis padres: *“Mi preocupación fue mis padres que no se contagiarán, mi familia, pero más preocupación tenía por mi abuela”* (P2JL). Toda esta narrativa de los participantes del miedo al contagio evidencia claramente los cuadros de estrés: *“ese miedo también de que mis familiares en algún momento se contagiarán, el miedo constante de que algo pasara”* (P4E). Por otro lado, está también la preocupación por la atención médica y los gastos generados: *“mi mayor preocupación era que de repente se enferme alguien el gasto más que todo también o sea podía haber la posibilidad de que se cure, però también que no”* (P10).

En ese mismo sentido algunos participantes expresaron también el miedo a la muerte tanto de ellos mismos con de sus familiares: *“el miedo a la muerte porque ya había fallecido gente que yo conocía, cercana a mí, por el barrio, eso fue el miedo, mucho miedo el pensar que va a pasar con nosotros, que está pasando”* (P1G). Estos sentimientos que expresan los participantes manifiestan esa tensión originada por el estrés que ha sido demandante para ellos: *“Por otro lado, he sentido mucho, mucho miedo más que nada de no me gusta decirlo, pero mucho miedo a perder a mis padres y eso sí es un tema que me afectan o sea no me imagino”* (P5K). La narrativa mayoritariamente refleja el miedo de los estudiantes a contraer el virus y su percepción de que la experiencia es muy estresante para ellos. Este temor no se limita solo al contagio, sino también al riesgo de perder a un ser querido debido a la pandemia. Toda esta manifestación del estrés está asociado a las vivencias más trágicas a lo largo del confinamiento como fue la pérdida de familiares, además del temor de perder a otro (Lasa et al., 2020). Al respecto (Naranjo,

2009). Se menciona que otro aspecto crucial en la experiencia de estrés es la cognición. Este tipo de manifestaciones de estrés están vinculadas a ideas y pensamientos, donde el individuo puede percibirse como incapaz de hacer frente a la situación estresante. A partir de esta percepción, pueden surgir otras alteraciones adicionales. Desde este punto el estrés puede entenderse como resultado de estresores característicos de una emergencia sanitaria que tiene efectos en la salud mental y física de las personas, asimismo en el entorno social. Por tanto, es de suma importancia un estudio del estrés desde sus implicaciones psicosociales. Se ha evidenciado en otras investigaciones que el estrés durante la pandemia se asocia de manera directa con el confinamiento y el miedo al contagio tanto personales como familiares (Chen et al., 2020).

### **3.1.6. La desinformación de los medios de comunicación**

Por último, también manifestaron como fuente de estrés la falta de capacidad de contención de algunas Instituciones como los medios de comunicación, los cuales han sido de suma importancia durante este tiempo; sin embargo, se ha observado que algunos medios han tenido efectos adversos debido a la difusión de información exagerada y, en los casos más graves, falsa. Esta información circula a través de las redes sociales y se propaga a través de los medios de comunicación.

“Toda la información pésima, pésima información, los canales una desgracia, esos canales que tenemos, ¡no del cable!, el periodismo pésimo, entonces, esto de que puede ser que sí o puede ser que no, te decían. Esa información te generaba una incertidumbre, un estrés” (P1G)

En este estudio, los participantes refieren que los medios de comunicación, transmiten una pésima información que los lleva a causar más temor o servidumbre “*me daba más incertidumbre porque de por sí yo solo veía muertos en la en la televisión de que ya se está agotando todo*” (P4E). La mala información impartida en las redes sociales y medios de comunicación durante la crisis sanitaria puede impactar de manera negativa en la salud mental de las personas, esto se evidencia también en la narrativa de los participantes: “*las noticias te comen mucho el pensamiento y es como que guau tantos sufrimientos te da mucha tristeza te da mucha ansiedad*” (P10 P)

La influencia negativa de estos medios de comunicación ha causado o exacerbado



ansiedad hasta el punto de ya no ver más noticias porque les genera más preocupación y miedo.

“Llegó un punto donde una vez dije: no, ya no voy a ver muchas noticias porque literal la verdad yo sí veo muchas noticias y eso era mi preocupación era como que ay no tengo miedo hay chicos infórmense todo eso era así y yo creo que yo dejé de ver noticias, hay veces como que ya mucha información te come muchos los pensamientos y es por eso que tienes que dejarte alejarme de esas cosas entonces dejé de ver un poco las noticias (P8Z)

A partir de estas declaraciones se puede ver que son muy frecuentes este tipo de información e indican los efectos que puede tener el exponerse a la sobre información o mala información que circula libremente por redes sociales o por medios de comunicación. Otra manera de informarse fue consultando páginas de internet. Esto de alguna manera se valora como positiva ante nuevos eventos que generan estrés porque permite a la persona ganar un poco de control sobre la situación que está ocurriendo. Sin embargo, la consulta excesiva o la exposición a información errónea, especialmente si se centra únicamente en aspectos negativos de la situación, puede provocar problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Sobre esto punto otro participante manifiesta lo siguiente: *“Seguía paginas para estar informado o investigaba, también esas paginas de balón de oxígeno para tener a la mano si pasaba algo, pero también eso me provocaba mucha ansiedad y trataba de buscar y más información” (P10)*

La educación universitaria es una etapa con muchas exigencias, además de las múltiples demandas personales, sociales y académicas que implica, mucho más complejo se ha tornado por la situación de la pandemia provocando una serie de sintomatologías, físicas y psicológicas; dentro de cada experiencia expresado por los participantes se reconocen estos fuetes de estrés. Al respecto Barraza (2006), menciona cuatro hipótesis teóricas: como primera hipótesis menciona los componentes sistémico procesuales del estrés: considerando al individuo como un sistema abierto con tres componentes sistémicos, el primero sería el flujo de entrada (in put o estresores) otra sería la salida (out put o estrategias de afrontamiento) los cuales generan el desequilibrio sistémico en la persona que vendría a ser (síntomas). La segunda hipótesis es la valoración cognitiva del individuo como proceso mediacional mediante el cual las demandas o exigencias se convierten en estresores. El tercero las reacciones o síntomas psicológicos, físicos o comportamentales del estrés que provoca el desequilibrio sistémico que ocurre a causa

del estrés. Y por último las estrategias para manejar el estrés. Este aporte es importante porque muestra el proceso que sigue un detonante estresor que si no es controlado llega al desequilibrio afectando la salud mental como mencionan los participantes de la investigación.

### **3.2. Estrategias de afrontamiento**

La metodología cualitativa posibilita la exploración de las estrategias de afrontamiento que los estudiantes universitarios han usado para enfrentar el reto de una situación atípica, como lo ha sido el estado de emergencia. En ese sentido, se ha podido recolectar información relevante para conocer las experiencias personales de los participantes con respecto a sus vivencias en esta etapa; y, junto a la revisión teórica antes expuesta, se presenta una serie de interpretaciones que pretenden evidenciar un conjunto de estrategias surgidas en una situación actual de pandemia.

#### **3.2.1. Estrategias de afrontamiento centrado en las emociones**

Miracco et al. (2010) las plantea como estrategias desadaptativas enfocadas en experimentar la situación desde lo afectivo; mientras que, por otro lado, Jensen, Ellestad y Dyb (2013) las presenta como aquellas que tienden a generar pensamientos y sentimientos como un recurso para reducir la sensación de estrés. Estos autores, enfatizan que elegir un mecanismo de afrontamiento depende del control que perciba el individuo ante la situación, siendo esta estrategia de afrontamiento la más propensa a sobresalir en situaciones de poco control. Teniendo en cuenta lo mencionado por estos dos autores, se puede decir que este tipo de estrategias se evidencian en los participantes a través de frases o expresiones, que en unos casos funcionan como un intento de darle nombre a todo aquello que se está experimentando y, en otros, se dan más como formas de evitar, minimizar o distanciarse de la problemática. Dentro de esta se encontró, en primera instancia, una estrategia que corresponde a:

#### **3.2.2. Relaciones primarias**

Los resultados de esta sección hacen referencia a modos de buscar solución frente a una situación de emergencia; en los resultados se evidencia la actuación de los participantes ante la noticia de la cuarentena obligatoria buscando una solución para evitar

una situación estresante. Al respecto manifestaron lo siguiente: *“fui a la farmacia a comprar agua de azar para todos de aquí en la casa” (P1G).*

*“el primer pensamiento era el querer viajar porque no quería estar encerrado en un cuarto sin poder salir yo decía eso me va a causar mucho estrés sobre todo porque no tener la libertad digamos de salir. (P3J).*

Son reacciones que de alguna manera hace que la persona busque evitar el suceso; esto puede disminuir hasta un punto la situación estresante. Al respecto, los participantes expresaron lo siguiente: *“al inicio cuando dijeron cuarentena yo me encerré y no salía de la casa, bueno esas veces no tenía tanta obligación de salir a trabajar (P5 K)*

Asimismo, los participantes manifiestan de una manera positiva de recibir la noticia frente a una situación desconocida, tomando como un tiempo para descansar, realizar actividades de casa, los mismos mencionaron lo siguiente: *“al inicio cuando mencionan cuarentena yo dije pues tiempo libre porque voy a poder estar en mi casa a limpiar mi cuarto” (P4E).* *“al inicio fue un espacio para detenerme con las salidas este dar un “stop” y tratar de ordenarme un poco, pero lo tomé con calma al inicio ya después si me fue chocando” (P8 Z),*

De este modo los participantes en sus narrativas dan cuenta la manera de cómo canalizaron esa situación estresante como la cuarentena tomando con calma y tratando de no pensar en lo que pasaría más adelante. *“gracias a la pandemia me quedé en casa, disfruto dormir desde que se decretó la cuarentena estoy en casa disfruto de mi cuarto duermo sola y ya y eso me ha dado la pandemia” (P10 P).*

En este sentido y según a lo encontrado en los resultados, las estrategias de afrontamiento constituyen mecanismos útiles para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad, como la que se vive actualmente con la emergencia sanitaria por la Covid-19; es importante resaltar que este tipo de estrategias son de carácter individual, y pueden variar a medida que se va alterando el significado que la persona otorga a cada situación. De igual manera, su eficacia se puede determinar, mediante una valoración de los efectos a corto y largo plazo, especialmente si la persona ha sido capaz de cambiar o modificar una situación estresante, o si ha podido regular sus respuestas emocionales ante tal situación. (Torres, Hidalgo, Suarez, 2021)

### 3.2.3. Estrategias de evitación como intentar no pensar y tratar de olvidarse del problema

También se encontraron los mecanismos de evitación como el intento de no pensar en el problema. Esta estrategia está relacionada a las reacciones, pero desde una perspectiva evitativa. En los resultados estuvo presente en varios participantes desde frases, palabras o expresiones que tienen como fin la evitación de la problemática, los cuales hacen referencia a cómo se ha vivido y enfrentado la cuarentena, ya sea desde el inicio o durante el proceso. Al respecto los participantes manifestaron lo siguiente:

“cuando dijeron cuarentena, dije “eso va a pasar”, yo sé que debería afrontar la tristeza y el miedo, pero muchas veces lo huyo no sé si estará bien o mal, pero es como un mecanismo de defensa es como que estoy pensando algo feo y digo no, no quiero estar pensando algo feo y prendo una película que me pueda distraer o dar alegría eh. me gustan las películas de terror (P1G).

En esta misma línea, se puede apreciar que varios participantes desplegaron la estrategia de evitación queriendo negar la situación o pensando de una manera distinta y lo expresan de la siguiente manera: *“No, no sabía que nos espera después tenía fe de que esto acabará, no me esperaba que durara tanto, más hasta ahorita” (P4E)*

*“bueno yo personalmente cuando me enteré de la cuarentena en China yo me preguntaba, cómo es posible vivir en cuarentena o sea no me lo imaginaba, no quería pensar que llegaría aquí” (P5K). “Tratar de calmarme, pensar que pasará toda esa situación”. P2(JL)*

Los resultados indican que parece existir un conjunto de conductas de evitación, respecto a pensar, sentir, hablar sobre la situación de la pandemia para evitar la preocupación y las situaciones alarmantes y amortiguar con otras actividades: *“yo dije esto va a pasar seguro, ya la otra semana todo vuelve a la normalidad así, era mi pensamiento incluso la cuarentena me agarró en pleno trabajo (P7M).*

Yo pensé que eso era algo leve; yo confiaba en lo que decía el estado: decía son 15 días, después normalidad luego quince días salimos; y para no estar pensando

así a veces voy a bailar voy al gimnasio a veces o me pongo así cuando también me está ganando la angustia me pongo a bailar reggaetón entonces empiezo a mover mi cuerpo y llenarme de energía (P8 Z)

Ante la situación de orden amenazante o estresante asociadas al Covid-19, como el confinamiento, los participantes recurrieron a estrategias como la evitación y prefirieron no pensar ni en la gravedad y la duración para así no vivir en la angustia.

*“Son 15 días se va a pasar muy rápido 15 días pensando así, no se me hizo tan, tan como que difícil adaptarme por decirlo así porque dije bueno o sea es estar en casa no salir normal” (P9 C).*

“Lo que hacía por ejemplo era tratar de ponerle atención a otra cosa o transformar esos sentimientos en algo que podría ser no sé hacer ejercicio bailar poner en un video ahí en la laptop y bailar he bailando montón, salir a ver tomar foto de la azotea un amanecer un atardecer o sea tratar de canalizar esa energía, sentía que llegaba a un punto de que quería desbordar y me decía ya cálmate y me ponía a estudiar o tratar de enfocarme en otras cosas” (P10P).

En relación con los mecanismos de afrontamiento de evitación, los hallazgos muestran la manera de cómo los participantes buscaron evitar pensamientos alarmantes o angustiantes. En algunas ocasiones, el evitar la situación puede suponer al estudiante una breve sensación de tranquilidad, que puede ser interrumpida cuando los efectos del problema sean evidentes, o no exista manera de afrontarlos, incluso se puede mencionar que si el estudiante trata de escapar de sus problemas no se solucionará, sino que puede desencadenar fuentes de estrés como ha ocurrido. Según las narrativas, estas estrategias fueron utilizadas al inicio de la Pandemia, más adelante fueron modificando. Esta actitud de evitación se enfoca en cambiar un sentimiento a otro al considerarlo inadecuado, es decir las emociones negativas o la evitación del problema (Lazarus & Folkman, 1986). Por otro lado, esta estrategia se caracteriza por reducir la angustia con un propósito de neutralizar pensamientos negativos.

#### **3.2.4. Reconocer las emociones y pensamientos**

Otra de las estrategias empleadas por los entrevistados que muestran los

hallazgos fue el de reconocer las emociones y pensamientos, es comprensible que en este tiempo surjan varios pensamientos, asociados a ellos un sinfín de emociones. Al respecto, los participantes mencionan que reconocer estas emociones les permitieron conducir y tomar decisiones durante este tiempo; el saber de cómo se sentían ante una situación que no podían hacer nada para frenar y que no dependía de ellos trataron de gestionar sus emociones.

“soy una persona que se preocupa más por las responsabilidades que tiene que por sí misma en ocasiones se ha acentuado más, yo creo que en esta cuarentena durante esta pandemia he experimentado muchos sentimientos negativos más que al inicio por un tema de transición en cuanto a estilos de vida, pero más adelante lo fui tomando de mejor manera creo yo y ahora estoy un poco más tranquila” (P6M)

*“fue muy horrible estar encerrado, estaba solo y triste a la vez con miedo de contagiar me daba ira, a veces me ponía colérico a veces triste pero luego traté de calmarme” (P3J)*

Las emociones en sí no son ni buenas ni malas tienen funciones que permiten adaptarse a las exigencias ambientales, asimismo permiten interactuar y son un factor fundamental en la motivación. Como muestran los resultados, los participantes experimentaron más emociones negativas ante la situación. *“Sentía tristeza, y tenía muchos pensamientos. sentía que todo se quedaba en mi cabeza y como estaba sola tampoco tenía con quien conversarlo, pero poco a poco trataba de calmarme y pensar más positivo” (P9 C).*

“Sentía tristeza, melancolía, bastante tristeza, me sentía fatal, ahora ya no tengo esa sensación de angustia de miedo de saber que me espera mañana no, ahora podría decir que después de un año me siento más tranquila más segura, yo creo que me ha ayudado el reconocer lo que me estaba pasando” (P7P)

En la mayoría participantes las reacciones ante estas emociones, no fueron muy disruptivas y han disminuyendo paulatinamente, lo que los llevó a cumplir con las exigencias de sus obligaciones. *“Sentía tristeza, ira, a veces molestia y angustia frustración creo que, por ahí angustia y preocupación, luego decía no debo quedarme con estas emociones y trataba de seguir haciendo mis obligaciones” (P9C)*

*“lo primero que empecé a sentir fue preocupación luego ansiedad, miedo, tristeza, pero luego dije ¡no puede estar pasándome eso! y me ponía hacer mis cosas para estar ocupado” (P10 P).*

A menudo, las personas que enfrentan situaciones estresantes con ansiedad intentan aliviarla buscando información de manera compulsiva. Sin embargo, al exponerse durante períodos prolongados a esta información, concentrar sus pensamientos en el problema y enfocarse en la sensación de amenaza, pueden desarrollar sentimientos negativos que, a su vez, pueden desembocar en depresión. (Torres, Hidalgo, Suarez, 2021). Sin embargo, en los participantes esta estrategia ha servido como procesos de regulación cognitivo buscando un equilibrio emocional para superar la situación.

Estas formas de afrontar el hecho varían según la particularidad y el contexto de cada persona, así como según el momento en el que se encuentre la problemática. De esta manera, se evidencia ciertas diferencias en cuanto a la elección de la estrategia de afrontamiento usada cuando los participantes se enteraron de la medida de cuarentena, a la elección para enfrentar el proceso de la vivencia de esta. A través de esta temporalidad, se puede visibilizar el grado de control que cada sujeto suele mantener ante situaciones problemáticas, ya que en un inicio algunos pueden haber afrontado la situación a través de reacciones inmediatas, que en algunos casos funciona como la búsqueda de evitación del problema, y en otros simplemente es una forma de procesar el acontecimiento. Por otro lado, otros participantes evidencian haber desplegado una serie de emociones positivas y negativas; en el caso de las positivas se observó que estas responden al intento de visibilizar aquello que puede ser provechoso a pesar de la situación y, respecto a las negativas, estas muestran lo agotadora y compleja que puede ser la situación de incertidumbre desde la interpretación de estos participantes.

### **3.3. Estrategias de afrontamiento centrado en el problema**

Igualmente, en las manifestaciones de los participantes, se evidenciaron mecanismos de afrontamientos enfocadas en la problemática. Por un lado, autores como Miracco et al. (2010), las plantean como estrategias adaptativas. Para los autores estas responden a un afrontamiento dirigido al problema, donde generar salidas o soluciones al problema, permite manejar y ejercer cierto control sobre la situación. Asimismo, los autores Jensen, Ellestad y Dyb (2013) explican que cuando una estrategia está centrada en el problema, los sujetos tienden a buscar actitudes que permitan mejorar o superar la

situación problemática. Entonces, haciendo una comparación de los resultados con el contenido teórico, se ha podido constatar que esta estrategia se ha hecho presente en los participantes a lo largo de la emergencia sanitaria de diversas maneras.

### 3.3.1. Reevaluación la situación de manera positiva

En los resultados se puede observar que los universitarios tienden a neutralizar los pensamientos negativos asociados a la COVID-19 y se centran en los pensamientos positivos. De este modo, surge la reevaluación positiva del fenómeno en la que el sujeto busca aprender de la situación adversa, identificando aquellos elementos y aprendizajes positivos que dejó la pandemia, los cuales facilitan el afrontamiento efectivo de los estresores asociado: *“he aprendido tener paciencia, pues, tener un poco de empatía con las personas pues no sabes que podría estar pasando con las personas más aún en esta situación que estamos pasando, un tiempo tan difícil” (P2JL).*

Este tiempo me ha servido para fortalecer la responsabilidad quizás ahora con mis estudios, antes por el trabajo estaba de aquí para allá me conectaba iba la universidad, pero no era tanta la exigencia que me daban ahora ya soy más exigente conmigo misma, soy más responsable en la universidad, he generado nuevos hábitos para mi salud” (P7M).

Los resultados muestran la capacidad que tienen los participantes de resignificar la situación teniendo una mirada positiva ante las dificultades, lo que les hace ver una situación estresante como un desafío o una oportunidad para mejorar y facilitar la búsqueda de metas, afrontar el estrés de forma más eficaz y con mayor bienestar psicológico durante y después de la estresante experiencia. Al respecto los participantes manifiestan: *“Este tiempo ha servido para pensar en cosas de mi futuro, qué es lo que yo quiero lograr qué es lo que estoy haciendo ahorita, he podido evaluar, cosa que antes no tenía espacios como para pensar en mi” (P5K).*

Por otro lado, también los resultados muestran los aprendizajes obtenidos por los participantes a partir de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema, lo cual contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos positivos y que al momento del problema por ejemplo el hecho de la virtualidad que al inicio fue trágico pudo volcarse en una herramienta indispensable:

“lo que era una gran dificultad las clases virtuales han generado en nosotros esa capacidad de desarrollar más trabajo el trabajo digamos de manera más eficiente



además nos permiten ahorrar tiempo eso es lo más beneficioso de la virtualidad claro no al 100%, bueno eso es lo más resaltante, en cuanto al uso de la tecnología y en cuanto a la búsqueda de información, manejar programas, eso es lo que más he fortalecido” (P3J) .

*“Tuve que adaptar al hecho de la virtualidad y también fue favorable ¿no? Este tiempo me ha servido para aprender un poco más de la tecnología, aprender a interactuar con los niños por medio de la virtualidad”. (P10 P)*

Asimismo, los resultados muestran que los participantes han fortalecido en manejo de la tecnología a la vez han logrado aprender utilizar nuevas plataformas. Esto se puede evidenciar en las narrativas:

“Pero lo bueno es que es nuevo, pero no difícil ¿No? o sea, las herramientas del zoom al inicio te cuestan, pero lo practicas y puedes mejorar, ahora ya como que hasta el mismo WhatsApp ¿no? te da opción de reunirte, antes de la Pandemia no sabía sobre estas plataformas” (P1G).

Es importante resaltar que los participantes buscan maneras de salir con lo positivo y no estancarse ante los obstáculos. Asimismo, mediante el uso de esta estrategia los participantes buscaron un crecimiento individual frente a la experiencia estresante reconociendo los aspectos positivos generados a partir de dicha vivencia. Por ejemplo, valorar la cercanía y el contacto con sus seres queridos durante la experiencia de la pandemia.

“Lo importante para mí es tener una familia una familia que esté bien no se lo único que a veces en cierto momento tú deseas no te importa estudiar estudios o no estudiantes lo único que quieres, es que tu familia, creo valorar a la familia, su cercanía es lo más importante En este tiempo de la Pandemia me he dado cuenta de eso por eso disfruto compartiendo en familia” (P8Z).

Al respecto otro participante manifiesta lo siguiente: “creo que este tiempo he aprendido lo primero el de valorar el tiempo en familia, creo que la calidad de tiempo de familia es una de las cosas que más me puede mover y siento que varias personas también les ha motivado les ha impulsado” (P9 C).

De este modo los estudiantes universitarios utilizan estrategias que les permite reflexionar sobre la situación aprender de ellas teniendo la capacidad de dar una respuesta positiva teniendo una mirada diferente, más segura con el fin de disminuir o desaparecer el agente estresor: se puede leer en la siguiente narrativa: *“Eso es algo muy interesante de verdad como las situaciones nos hacen cambiar también nuestra forma de pensar y también de actuar ¿no? nos permite ser más empáticos también” (P5K)*

En relación a la pandemia, las instituciones educativas cerraron de forma física, sin embargo, esto no fue obstáculo para que se abrieran espacios de aprendizaje virtuales, las estrategias de afrontamiento empleadas por los universitarios continúan relacionadas a partir del apoyo, posibilitando que la persona cuente con los mecanismos de afrontamiento necesarios para enfrentar los problemas, de tal manera que en la crisis sanitaria pudieron vivir la situación con salud mental y la reevaluaron de forma positiva, adaptándose a la nueva realidad eficazmente. (Luna et al. 2016). Es de suma importancia comprender, que poseer estas herramientas como las estrategia de afrontamiento, ayudan a las personas a reaccionar ante situaciones o factores estresante en determinados momentos como la pandemia, la cual se hizo visible en los estudiantes que pudieron reinterpretar positivamente ante una situación tan alarmante y atípica.

### **3.3.2. Realizar acciones de Voluntariado**

Los resultados encontrados señalan que mantener una rutina de trabajo y estudio, al igual que realizar una labor social, pueden ser factores de protección para la salud mental durante la pandemia. Realizar una actividad en favor de otros que pueden estar en peores condiciones puede relacionarse con la percepción de tener mayor seguridad al brindan apoyo social estando en contacto con ellos, esta estrategia de afrontamiento se ha enfatizado con más frecuente en estudiantes universitarios. Las acciones de voluntariado pueden actuar como un factor protector al proporcionar recursos no solo materiales, sino también de escucha y apoyo moral para que la persona se distancie del problema y lo reevalúe desde una perspectiva de protección. En este sentido los participantes manifiestan:

“estoy en el voluntariado donde ayudamos a los niños que están en fe y alegría de Marcará uno y Tarma, desde el año pasado empecé como voluntaria, ahora ya soy guía de los voluntarios, actualmente estoy haciendo campañas y me hace sentir

bien lo que hago, me ayuda ver otras realidades y tener otra visión. Me da gusto sentir eso” (P4E).

*“por un tema del voluntariado, ando metida en una serie de cosas estoy en dos voluntariados actualmente de la universidad y bueno ahora trabajando, pero me hace sentir bien el de ayudar a otros” (P6M)*

En la narrativa de los participantes se muestra el optimismo y las ganas de continuar con las acciones del voluntariado, en otros estudios se ha encontrado que realizando este tipo de acciones demostraron estrategias de afrontamientos adaptativos (Gastelumendi y Oré, 2013). Por tanto, este tipo de afrontamiento permite que los voluntarios busquen lo positivo de las situaciones estresantes ayudando a los otros a salir de esas circunstancias, como muestran los resultados, los participantes se inclinan por ver lo positivo de las cosas, según las circunstancias y presentando mecanismos de afrontamiento que les permiten permanecer en su labor.

Las manifestaciones de los participantes dan a conocer estas experiencias:

“En el voluntariado que realizo tengo un proyecto con una compañera de la universidad lo que me motiva mucho a prepararme más como educadora, pero también como persona al ir al asentamiento humano y eso es lo que estamos haciendo los fines de semana creo que es una manera también de afrontar esta pandemia. (P5K).

En esta misma línea otro participante manifiesta:

“Yo hago clases de arte con catarsis o sea hago que los chicos de alguna manera desahoguen a través del arte esas angustias ya sea con trazos con pinturas, con dibujos ayuda un montón a mí me ayuda, entonces trato de dar a los demás un momento como que yo también deseo eso compartir” (P1G)

Al realizar acciones de voluntariado los participantes son optimistas ante la situación presente, se genera una sensibilización en los estudiantes: *“creo eso de escuchar, escuchar a los demás y tratar de transmitir el arte de alguna manera buena, no solamente para que aprenda a dibujar sino también como una manera de hacer terapia” (P1G)*

Los participantes mencionaron que es valioso pensar en cómo estas

circunstancias les han ayudado más afianzar ese espíritu de servicio y solidaridad hacia el otro, llevándolos no solo en beneficio del otro sino de ellos mismos al sentir esa satisfacción y bienestar, respondiendo con una visión más amplia frente a esta situación que genera tanta incertidumbre. Desde la teoría estos hallazgos permiten comprender al individuo como un mecanismo de adaptación que interactúa continuamente con el medio ambiente utilizando sus estrategias, el innato y el adquirido para afrontar situaciones (Roy, 2008 citado en Rodríguez 2020).

### 3.3.3. Identificar recursos

La siguiente estrategia que se encontró, en esta misma línea, fueron los de identificar los recursos, siendo estos una forma de lidiar con la situación mediante actividades o intereses propios de los participantes. Esta estrategia estuvo centrada en, lo que llamarían los autores, una reestructuración cognitiva. En ese sentido, las características propias de los participantes o las de su entorno aquellas permitieron que se transforme una situación considerada como negativa e incluso difícil de sobrellevar, a una relativamente productiva o funcional.

“yo soy mucho de horarios, siempre me gusta tener un orden de tal hora a tal hora tal cosa, dedicarme y ahora más porque como te digo es que no solamente es escuchar clases sino también trabajar fuera de casa y en casa, entonces si uno no tiene horario esto no funciona, entonces eso de tener un horario organizado me ha ayudado” (P1G)

*“he potencializado en cuanto al manejo del equipo, manejo de programas y el otro en cuanto a la investigación es en la búsqueda de información valga la redundancia para la Investigación” (P3J)*

Asimismo, esta estrategia se enfoca en reconocer aquellos medios que surgen de las posibilidades de cada persona y que, en una situación considerada como problemática, pueden convertirse en una opción de cambio o mejora.

“En este tiempo lo que más he fortalecido es ser didáctica ahora siento que no necesito Sí o sí no sé estar matriculada por ejemplo en Universidad o algo para buscar algún curso para buscar algún taller o para no poner límites que no puedo

viajar hasta decir si no puedo estudiar tal cosa yo lo busco y si me das la oportunidad me matriculo en distintos talleres” (P9 C).

La capacidad de organización y el dominio de varios programas fueron recursos externos que favorecieron el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

“he llevado algunos cursos para poder aumentar mi léxico, no sé si se notará la diferencia. también estoy tratando de manejar mi carácter eso también aprendí del tik tok (P8 Z)

“prácticamente tengo que hacer bastantes video semanales ahora sé mejor manejar filmora, canva cosas que si no hubiera estado en esta situación no hubiera mejorado, agradezco infinitamente el haber aprendido eso, ahora lo puedo considerar como un recurso” (P4E)

Por otro lado, se puede evidenciar que, durante este tiempo, varios participantes potenciaron algunas habilidades, esto se puede constatar en lo que manifestaron: “Tengo una habilidad que es el baile entonces este tiempo me puse a enseñar; enseño baile, salsa y bachata ahorita acabo de venir de enseñar” (P10P)

“El hecho de hablar me hace dar cuenta de que está mal o cuál es la actitud que está mal, entonces creo que eso ya es muy bueno, escuchar música, hacer ejercicios, mirar videos relajantes, la naturaleza, música cristiana, esos serían para mí los recursos que me ayudan a superar este tiempo” (P7 M)

De acuerdo a las teorías anteriores, las estrategias de afrontamiento se presentan como respuesta del ser humano ante estímulos tanto internos como externos. Estos mecanismos constituyen los modos de afrontamiento, los cuales pueden ser considerados tanto como respuestas automáticas ante situaciones estresantes, así como defensas conscientes y estratégicas frente a dichos eventos. (López 2015), tal como manifiesta el autor estos estímulos internos y externos que han surgido por las experiencias vividas por los participantes han hecho que utilicen ciertas estrategias para hacer frente a la situación. Para contrarrestar los momentos estresante y los efectos adversos que se agudizaron en el

confinamiento, las estrategias utilizadas por los estudiantes permitieron regular sus emociones dentro del entorno familiar y educativo, ya que actuaron de manera autónoma en actividades que realizaban, se puede decir que utilizaron estrategias eficaces para regular sus emociones y tener una actitud positiva.

#### **3.3.4. Crear un plan de acción**

Otro mecanismo que se encontró fue la de planificación de un plan de acción, este mecanismo está dirigida al ámbito conductual de los participantes, es una estrategia centrado en el problema, ya que va directamente relacionada a la búsqueda de formas de actuar para generar un cambio o encontrar una solución al problema; muchos de ellos llegaron a esta estrategia a través de la organización y búsqueda de información y/o ayuda, siendo así una confrontación directa con la problemática que pudieran estar experimentando.

“Desde un principio por ejemplo en mi caso la mascarilla o sea en ningún momento me lo he quitado no por la noticia de aquí sino porque realmente la mascarilla te protege, luego el uso del alcohol, tratar de no salir mucho por otro lado hacer las compras para 15 días” (P1G).

“Siempre en mi mente era tener una pizarra y tener papelitos de cada semana ahí anotaba que cursos tenía y que los cursos y trabajos más fuertes que tenía que realizar cada semana y avanzar un poco siquiera.” (P2JL).

Asimismo, esta estrategia está asociada a manejar el estrés. A pesar de que el encierro se presentó de manera prolongada como estresor, la planificación de actividades y su realización, construir nuevas formas de trabajo o de ocio como estrategia de afrontamiento ayudó a los estudiantes a realizar reinterpretaciones positivas a lo largo de la exposición con el estresor.

*“Bueno la solución de eso era tratar de adaptarme de hacer reciclaje de algunas cosas y adaptar para cumplir con mis trabajos que mandaban de la universidad, eso es en cuanto al laboratorio” (P3J)*

Lo que hice fue separar espacios por ejemplo bueno tenía la laptop del trabajo y tenía mi laptop de estudio y cuando estaba en horas de trabajo tenía un escritorio aparte estaba ahí y cuando tenía la clase me iba yo a otro escritorio y ahí estaba viendo mis

clases, entonces creo que eso me ha ayudado a no estresarme más” (P9 C)

Como demuestran las narrativas de los participantes, dar soluciones a los problemas ayuda a tener mejor organización y menos estresores. En este contexto, los participantes respondieron de manera conveniente al hacer uso de este tipo de estrategias, en este sentido se puede encontrar.

“Un recurso que he podido rescatar es en cuanto a la organización ahora lo que hago así es apuntar todo o sea tengo siempre mi cuadernito. Ahora lo que uso más es la tecnología para organizar mis horarios, así puedo gestionar mi tiempo” (P4E)

“Con esto de las clases virtuales uno tiene que estar mucho tiempo en la computadora creo ahí uno puede encontrar mucha información para realizar muchas actividades y aprender por sí solo, buscar información” P5(K).

Según la narrativa de los participantes, la búsqueda de información se percibe con frecuencia como algo positivo frente a situaciones estresantes de la vida. Esto se debe a que permite a la persona obtener cierto grado de control sobre la situación, descubriendo nuevas herramientas o enfoques para llevar a cabo diversas actividades.

### **3.3.5. Buscar ayuda**

Otro de los mecanismos utilizados por todos los participantes fue buscar ayuda ya sea recurrir a familiares o apoyo profesional. En situaciones de emergencia como la pandemia se incrementa la necesidad de ser ayudado por un tercero, quien es capaz de orientar al individuo a nivel conductual y buscar la solución al conflicto de manera conjunta.

“Es liberador decir a alguien lo que estás pasando, creo que eso de hablar con un psicólogo o un psiquiatra es bueno todos necesitamos de un psicólogo, este tiempo recurrir a este tipo de apoyo me ha ayudado a enfrentar esta situación” (P1G).

La mayoría de los participantes considera que ha aprendido a valorar la situación del confinamiento y la pandemia desde una óptica positiva revirtiendo esta situación estresando, consideran que el apoyo profesional fue de suma importancia durante este tiempo para afrontar la situación, esto se evidencia en lo que manifiesta el participante: *“yo tengo un acompañamiento en psicoterapia y creo que este acompañamiento que tuve me dio bastantes herramientas emocionales para todas las situaciones” (P9 C).*

Se plantea que, el contar con apoyo social y profesional, el individuo dispone de los mecanismos de afrontamiento adecuados para atajar los problemas y proyectar metas en la

vida (Hewitt et al, 2016). De acuerdo a esta la búsqueda de apoyo emocional se presentó a través de la psicoterapeuta, donde manifiesta encontrar una serie de herramientas que le ayudan a enfrentar la situación, esto garantiza la solidez en su red de apoyo.

Por otro lado, fue clave de apoyo para los estudiantes sus docentes que durante la adaptación a las clases virtuales se mostraron muy empáticos con los estudiantes:

*“Mis profesores fueron muy, muy comprensivos en cuanto a la señal a la distancia a la entrega de trabajos también; me han apoyado en todo momento, siempre que he recurrido a ellos han estado ahí” (P6M)*

*“he tenido suerte que en pandemia hayan topado profesores muy lindos que no, no es como que me hayan dejado así sino todo lo contrario me han apoyado bastante” (P4E),*

Las estrategias de afrontamiento efectivo frente a las diversas fuentes de estrés asociadas a la situación generada por la pandemia requieren el conocimiento sobre los diferentes recursos de apoyo disponibles, ya sean sociales, educativos, sanitarios o económicos (Sicre y Casaro2014)

Buscar ayuda en las otras personas para solucionar el problema ha sido para los participantes una forma de enfrentar las situaciones de dificultad. En esta línea una participante expresa: *“siempre recorro a mis compañeros cuando hay fallas de internet o no puedo hacer algo respecto a trabajos y los docentes, ya sea vía correo o vía WhatsApp también responden” (P6M)*. cómo se evidencia en la narrativa, así como manifiesta la participante muchos han buscado aliviar sus dificultades acudiente a la ayuda de sus amistades y docentes, donde han encontrado un soporte emocional o de otra índole.

Según Hewitt et al. (2016), un individuo que mantiene una buena relación con las personas de su entorno tiene más probabilidades de percibir apoyo social al enfrentar una situación estresante. Tal como han expresado los participantes, no solo buscan apoyo social, sino que también intentan identificar aspectos positivos del problema, ya sea desplegando capacidades y recursos personales, o activando fuentes de apoyo familiar o social.



## CONCLUSIONES

El presente trabajo tuvo como objetivo “Conocer las vivencias de estrés y las estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes universitarios durante el estado de emergencia ante la pandemia COVID 19”: el cual supone la necesidad de manejar circunstancias estresantes para la mayoría de las personas, en este caso los estudiantes universitarios. La crisis sanitaria generada por el Covid-19 afectó de manera relevante en la salud mental de los universitarios particularmente por el estrés que ha generado problemáticas como el agotamiento, la desesperanza, entre otros. En este escenario, se llevó a cabo el estudio de corte cualitativo para identificar las principales estrategias que utilizaron los jóvenes universitarios en uno de los momentos más complejos que nos ha tocado vivir en los últimos tiempos. Se llegó a las siguientes conclusiones:

- Con respecto al primer objetivo específico de esta investigación a causa de esta pandemia los universitarios sufrieron muchos ajustes en la cotidianidad lo que causó impactos importantes en la salud mental y bienestar psicológico.
- Esta investigación permitió describir las principales fuentes de estrés suscitados durante este suceso y cómo las mismas afectan la salud mental. Frente a esta situación se evidenció en los entrevistados el despliegue de mecanismos de afrontamiento alrededor del encierro como estresor.
- Se encontró en los hallazgos que las estrategias de afrontamiento centrados en el problema facilitaron la rápida adaptación de este grupo de estudiantes a la situación estresante actual.
- Entre las estrategias utilizadas por los universitarios se destacan las estrategias de tipo activo, tales como Reevaluar la situación de manera positiva, realizar acciones de voluntariado, identificar los recursos, realizar planes de acción, recurrir a ayuda. Estas estrategias fueron utilizadas de manera adecuada como respuesta a una situación estresante. Además, se puede observar la flexibilidad para ajustarse a una nueva situación, como la experimentada durante el confinamiento por la Covid-19. Esta rápida capacidad de adaptación por parte de los estudiantes se ha convertido en un estímulo o desafío que ha permitido el desarrollo de este tipo de estrategias.

- Por otra parte, es preciso afirmar que estos hicieron uso de mecanismos centrados en la emoción, tales como reacciones primarias, Estrategias de evitación como intentar no pensar y tratar de olvidarse del problema, reconocer las emociones y pensamiento. Estas estrategias mayormente fueron utilizadas en las primeras semanas del confinamiento, lo cual favoreció la adaptación a la situación de confinamiento. Es importante recalcar que el uso de estas estrategias funcionales también se presentó en una situación que no tenía precedentes.

En resumen, se puede concluir que hubo una rápida adaptación a la nueva situación, impulsada por la alta carga de actividades que los estudiantes debían cumplir. Esto demandó una flexibilidad cognitiva para enfrentar la situación, centrándose en abordar el problema directamente como un mecanismo para proteger la salud mental. Además, se destaca que las estrategias de afrontamiento son herramientas útiles para enfrentar situaciones de estrés como la emergencia sanitaria por la Covid-19. Estas estrategias son de naturaleza individual y pueden cambiar conforme evoluciona el significado que la persona otorga a cada situación. La eficacia de estas estrategias se determina por la capacidad de la persona para cambiar o modificar una situación estresante, así como para regular sus respuestas emocionales ante dicha situación.

## RECOMENDACIONES

- Se ha considerado pertinente profundizar en temas relacionados con el tema que aún está vigente en específico al contexto de la crisis sanitaria, centrándonos en los mecanismos que han podido surgir para afrontarla. Esta investigación ofrece una primera aproximación de los desafíos (estresores) que han enfrentado los universitarios y que han impactado en su salud mental. Sin embargo, los temas relacionados a este fenómeno son variados y únicos para cada sujeto lo que lleva a tener en cuenta cada vivencia y experiencia obtenida, por tanto, se considera que estos aportes son una invitación a que futuros investigadores presten relevancia a esta temática o a iniciativas enfocadas a la salud mental que aún se ve afectada en diferentes aspectos por esta pandemia.
- Se sugiere que futuras investigaciones se enfoquen en estudiar las repercusiones psicológicas, los esfuerzos para preservar la salud mental y su impacto en la autoeficacia académica en contextos de confinamiento prolongado de estudiantes. Esto permitirá desarrollar planes de intervención destinados a proteger la salud mental de las poblaciones afectadas por las consecuencias sociales, psicológicas y económicas causadas por la pandemia.
- En relación con las limitaciones del estudio, no se llevó a cabo el análisis entre las identidades de hombres y mujeres. Sin embargo, es posible tema de comparar las historias que emergen de ambos sexos para detectar si hay alguna inequidad de los efectos de la pandemia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apaza, C.; Seminario, R.; Santa-Cruz, J. (2020), Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), ISSN: 1315-9984
- Azhari, T. y Kurniawati, T. (2021). Students' perception on online learning during the Covid-19 pandemic: A Case study of Universitas Malikussaleh students. *Proceedings of the International Conference on Social Science, Political Science, and Humanities (ICoSPOLHUM 2020)*. International Conference on Social Science, Political Science, and Humanities (ICoSPOLHUM 2020), Lhokseumawe, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210125.009>
- Barrón Tirado, M. C. (2020). Educación y pandemia: Una visión académica
- Barraza, A. (junio, 2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en la población S.C, México. Disponible en <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Bonilla Muñoz, M. P., y García Robin, G. (2002). La perspectiva cualitativa en el quehacer social. México: CADEC.
- Castañeda, V. y Vega, A. (2016) Estrategias de Afrontamiento que utilizan dos madres de la Corporación Corpanin de la Ciudad de Medellín para enfrentar la situación de Discapacidad Visual de su hijo.
- Castillo, E; Vásquez, ML. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. En *Colombia Médica*. Vol.34: 164-167. Cali: Universidad del Valle.
- CEPAL (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del Covid-19. Efectos económicos y sociales. Informe especial Covid-19. Santiago de Chile: CEPAL.
- Compas, B. E., Malcarne, V. & Fondacaro, K. (2001). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 405-411
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15–e16.
- Dachez, J. y Ndobu, A. (2018). Coping Strategies of Adults with High-Functioning Autism: A Qualitative Analysis. *Journal of Adult Development*
- Dzib, L., y Duran, R. (2020). Plataformas de medios sociales y uso dado por estudiantes indígenas durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicada*, 3(3), 260-269.

- Escobar, S. y Lafaux, E. (2019) Estrategias de afrontamiento de mujeres con experiencias de violencia de pareja en el municipio de villa rica, cauca.
- Everly, G.S. (1989). A clinical guide to the treatment of the human stress response. Nueva York. Plenum Press.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1996). Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Madrid, España. TEA Ediciones, S.A.
- Galindez, S. (2013) Estrategias de Afrontamiento Familiar Ante El Diagnóstico De Malformación Congénita
- García, M. (2015) Estrategias de afrontamiento frente al estrés en población juvenil durante un evento socio-natural. Núm. 3: Psicoideas 3
- González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- González, F. (2008). *Investigación Cualitativa y Subjetividad*. Guatemala: Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala.
- González, N.; Tejada, A.; Espinosa, C.; Ontiveros, Z., (2020) Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19.
- Grau, C. y Espada, M. (2012). Estrategias de afrontamiento en padres de niños con cáncer. Revista interdisciplinar:Psicooncología. 9. (1). 25-40.
- Gutiérrez, A. y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Revista de la facultad de ciencias contables. Vol. 34 (5). pp.23-28. Lima-Perú. Recuperado de: [http://investigacion.contabilidad.unmsm.edu.pe/revista/Quipukamayoc\\_24\(45\\_A\).pdf](http://investigacion.contabilidad.unmsm.edu.pe/revista/Quipukamayoc_24(45_A).pdf)
- Guba, EG.; Lincoln, YS. (1981). Effective evaluation: improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Instituto de opinión pública. (2018) Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos. Pontificia Universidad Católica del Perú. Boletín N°150. Recuperado de: <https://iop.pucp.edu.pe/noticias/una-mirada-la-salud-mental-desde-la-opinion-los-peruanos>.
- Fantin, M.; Florentino, M.; Correché, M. (2005) Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis.

- Jensen, T.; Ellestad, A. y Dyb, G. (2013). Children and adolescents' self-reported coping strategies during the Southeast Asian Tsunami. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(1), 92-106.
- Kuckertz, A., Brändle, L., Gaudig, A., *et al.* (2020). Startups in times of crisis—A rapid response to the COVID-19 pandemic. *Journal of Business Venturing Insights*. 13:e0016
- Lazarus R.S & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986 Recuperado: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/lc/unanmanagua/titulos/47645>
- López, M., y Rodríguez, S. A. (2020). Trayectorias escolares en la educación superior ante la pandemia ¿continuar, interrumpir o desistir? En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 103-108). UNAM, Ciudad de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. <http://www.iisue.unam.iisue./covid/educacion-y-pandemia> consultado 25 de mayo de 2020
- López, G. y Vélez, J. (2018) *Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*
- López, M. (2015). "Estrategias de afrontamiento en estudiantes durante un intercambio académico internacional en la universidad pontificia comillas y otras universidades de España."
- Lovón, M. y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), e588. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Marquina, R. Y Jaramillo, L. (2020) *El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población*
- Martínez, C. (2020). *Intervención y psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus*. Centro de estudios en psicología clínica y psicoterapia. 2-17 25(2), 86-95
- Matalinares, M.; Díaz, A.; Arenas, C.; Orellana, R.; Baca, D.; Uceda, J.; Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Revista IIPSI*. Vol. (19) 2. Pp. 123- 143.
- Matamoros, E. y Paquiyauri, R. (2016) *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería, universidad nacional de Huancavelica*.
- Miracco, M.; Rutzstein, G.; Lievendag, L.; Arana, F.; Scappatura, M.; Elizathe, L. y Keegan, E. (2010). *Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: La percepción del proceso por parte de las mujeres*. *Anuario de Investigaciones*, 17

,59-67. medicina.6(1). 3-4.

- Montalvo, N. y Montiel, A. (2020) Impacto del Covid-19 en el estrés de universitarios. Artículo de Investigación Científica.
- Morales, F. (2017) Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*. Vol.10 (2). Pp: 41-48. España
- Olivera, Y. (2018) Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés académico en universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Tesis.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2020). Interrupción educativa y respuesta al Covid-19. París, Francia: UNESCO.
- Pajarianto1, E., Kadir, A, Galugu, N.,Sari, P.,& Februanti, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Talent Development & Excellence* Vol.12, No.2s, 2020, 1791-1807
- Pinedo, M (2019) Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Piña, F. (2020) El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Rev Arbitr Interdiscip Ciencias la Salud Salud y Vida* Apr 18;4(7):188.
- Restrepo-Ochoa, D.A. (2013). La Teoría Fundamentada como metodología para la integración del análisis procesual y estructural en la investigación de las Representaciones Sociales. *Revista CES Psicología*, 6(I), 122-133.
- Rodríguez, G y García, E. (1996): Metodología de la investigación cualitativa. Málaga. Ediciones Aljibe.
- Rodríguez, E. (2020) Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15938/1920.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salgado, R. J. A. y Leria, D. F. J. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre siconatural de aluvión de barro. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 170-182. <http://doi.org/10.14718/acp.2018.21.1.8>
- Sicre, E.; Casaro, L. (2014) Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología* Vol. 10, N° 20
- Sudario, J. (2019) Representaciones sociales y estrategias de afrontamiento en torno a la violencia de parejas, en mujeres jóvenes del distrito de Ventanilla. Tesis

- Tejedor, S., Cervi, L., Tusa, F. y Parola, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia: reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en España, Italia y Ecuador.
- Terán, H. (2017) Estrategias de afrontamiento del paciente oncológico. Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo. Recuperado de <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/2236>
- Torres, S.; Hidalgo, G.; Suarez, K. (2021) Estrategias de enfrentamiento en confinamiento por Covid-19. Vol. 6, No 7 pp. 491-507. DOI: 10.23857/pc.v6i7.2866
- UNESCO IESALC. (2020) COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. May.13
- Valero S. (2001) Psicología en emergencias y desastres Lima (Perú): Editorial San Marcos
- Valdivieso, L.; Lucas, S.; Espinoza, D; (2020) Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria
- Vásquez, I. (2012). Manual de psicología de la salud. España: Pirámide.
- Villegas, M. (2020). Pandemia de Covid19: pelea o huye. Revista experiencia en medicina.6(1). 3-4.