Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

Repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19

Presentado por

Angie Michelle Conde Acevedo

Cód. 1.094.284.941

Neida Karina Andrade Leal

Cód. 1.094.283780

Pamplona, Colombia

2021

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

Repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19

Director

Ps. Mg. Juan Carlos Ramírez Ortiz

Presentado por

Angie Michelle Conde Acevedo

Cód. 1.094.284.941

Neida Karina Andrade Leal

Cód. 1.094.283780

Pamplona, Colombia

2021

Agradecimientos

Principalmente queremos agradecerle a Dios, porque ha sido nuestra fuerza espiritual durante este proceso formativo. Además, por brindarnos las capacidades, fortalezas y habilidades para culminar con éxito cada logro propuesto durante la carrera y el presente proyecto investigativo. Así mismo, a nuestras familias porque han sido nuestro principal apoyo emocional, afectivo y económico, y testigos claves de las alegrías, tristezas y largas noches de estudio que vivenciamos durante nuestra formación, del mismo modo, han sido nuestro motor e inspiración en este camino de aprendizaje.

Por otro lado, agradecemos a nuestro tutor y guía Juan Carlos Ramírez Ortiz por su dedicación y compartir sus conocimientos, virtudes, experiencias y consejos que fueron aportes útiles para la culminación de este estudio investigativo, de igual manera, agradecemos al docente Pedro Arley Vera por aportarnos sus conocimientos desde el área investigativa, además, por su tiempo y dedicación.

Por ultimo a nuestra alma mater Universidad de Pamplona y Programa de psicología por ser nuestra semilla de conocimiento y permitirnos concluir una etapa importante en nuestras vidas como lo es nuestra formación profesional en psicología.

Dedicatoria:

Dedicado aquellas personas que han enfrentado la batalla contra el COVID – 19, no solo enfrentado los síntomas físicos, si no también psicológicos, total admiración y ejemplo de valentía a quienes la han ganado.

Tabla de contenido

Resumen 10

Abstract 11

Introducción 12

Problema de investigación 13

Formulación del Problema 13

Planteamiento del problema 13

Descripción del problema. 14

Justificación 17

Objetivos 20

Objetivo General 20

Objetivos Específicos 20

Estado del Arte 21

Investigaciones Internacionales 21

Investigaciones Nacionales: 30

Investigaciones Locales. 38

Marco Teórico 46

Capitulo I. 47

Psicología Social 47

Capitulo II. 55

Repercusiones Psicológicas asociadas a la Pandemia Covid-19..... 55

Capitulo III. 75

Pandemia. 75

Capitulo IV 85

Estrategias de Afrontamiento en Situaciones de Confinamiento Covid – 19 85

Capítulo V 97

Desarrollo Psicosocial de la Adultez Joven 97

Consideraciones éticas 103

Metodología 105

Tipo de investigación 105

Diseño de Investigación: 106

Población 107

Muestra 107

Categorías de investigación. 108

Categoría 1: 108

Aislamiento 108

Categoría 2: 109

Salud Mental 109

Categoría 3. 110

Educación. 110
Técnicas de Evaluación 111
Entrevista Semiestructurada 112
Observación no Participante. 112
Grupo Focal 112
Pruebas Psicométricas 113
Triangulación 114
Análisis de Resultados 115
Análisis Cualitativo de la Entrevista Semiestructurada 116
Análisis Grupo Focal 139
Análisis Observación no Participante 146
Triangulación en Técnicas Cualitativas 148
Análisis Cuantitativo de los Instrumentos 157
Análisis y discusión de resultados 174
Conclusiones 183
Recomendaciones 186
Referencias bibliográficas 188
Apéndices 204
Apéndice A. 204
Formato Consentimiento Informado 204

Apéndice B. 206

Formato de entrevista semiestructurada 206

Apéndice C. 210

Formato de Grupo Focal 210

Apéndice D. 212

Formato de observación no participante 212

Apéndice E. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) 213

Apéndice F. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) 215

Índice de tabla

Tabla 1. Alfa de Cronbach inventario de ansiedad de Beck 157

Tabla 2. Frecuencia inventario de ansiedad de Beck 158

Tabla 3. Índice de correlación de Pearson inventario de ansiedad de Beck..... 160

Tabla 4. Prueba T Ansiedad. 164

Tabla 5. Alfa de Cronbach inventario de depresión de Beck..... 165

Tabla 6. Frecuencia inventario de depresión de Beck..... 166

Tabla 7. Índice de correlación de Pearson inventario depresión de Beck..... 168

Tabla 8. Prueba T Depresión..... 172

Tabla de gráficos

Grafica 1. Ítems de ansiedad 161

Grafica 2. Niveles de ansiedad 163

Grafica 3. Ítems de depresión 168

Grafica 4. Niveles de depresión 171

Resumen

A finales del año 2019, se viene presentando un problema de salud pública a causa de la enfermedad infecciosa por Covid-19, este brote inicio en la ciudad de Wuhan – China, expandiéndose a nivel mundial. En Colombia el primer caso se registró el 6 de marzo del 2020. De acuerdo con esto, el gobierno nacional decidió declarar cuarentena y confinamiento total el 24 de marzo del 2020. Así mismo, se implementaron medidas y protocolos de bioseguridad, como los ya antes mencionados para enfrentar esta emergencia sanitaria.

Por tal razón, se lleva a cabo una investigación acerca de las repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19, con el objetivo de Determinar las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, por medio de un estudio mixto, que permita el desarrollo de estrategias para el fortalecimiento de la salud mental. Para su realización se utiliza un enfoque mixto pero con predominancia cualitativa, con un diseño longitudinal y una muestra compuesta por veinte estudiantes, dos de cada semestre de la carrera antes mencionada de la Universidad de Pamplona.

Así mismo, se decidió utilizar como método de recolección de datos la entrevista semiestructurada, la observación no participante y grupo focal. Además, se aplicaron dos instrumentos de medición el test de ansiedad de Beck y el test de depresión de Beck, Teniendo como resultado, que hay presencia en la gran mayoría de los participantes con relación a los síntomas de depresión y ansiedad, afectando la salud mental de los estudiantes.

Palabras claves: salud mental, depresión, ansiedad, cuarentena, aislamiento obligatorio.

Abstract

At the end of 2019, a public health problem has been occurring due to Covid-19 infectious disease, this outbreak started in the city of Wuhan - China, expanding worldwide. In Colombia, the first case was registered on March 6, 2020. Accordingly, the national government decided to declare quarantine and total confinement on March 24, 2020. Likewise, biosecurity measures and protocols, such as those mentioned above, were implemented to face this sanitary emergency.

For this reason, an investigation is carried out about the psychological repercussions in university students due to the confinement caused by Covid-19, with the objective of determining the psychological repercussions caused by Covid-19, in students of the Physical Education, Recreation and Sports Degree Program of the University of Pamplona, by means of a mixed study, which allows the development of strategies for the strengthening of mental health. For its realization a mixed approach is used but with qualitative predominance, with a longitudinal design and a sample composed of twenty students, two from each semester of the aforementioned degree program of the University of Pamplona.

Likewise, it was decided to use the semi-structured interview, non-participant observation and focus group as a method of data collection. In addition, two measurement instruments were applied: Beck's anxiety test and Beck's depression test. As a result, it was found that most of the participants had symptoms of depression and anxiety, affecting the mental health of the students.

Key words: mental health, depression, anxiety, quarantine, compulsory isolation.

Introducción

La presente investigación, consta de un estudio acerca de las repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19. Cuyo objetivo principal es determinar las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, teniendo en cuenta, que esta población ha sido una de las más afectadas durante la situación de salud pública, a causa de las medidas implementadas como cuarentena, aislamiento obligatorio y confinamiento.

De acuerdo con lo anterior, las medidas preventivas realizadas por el gobierno nacional, son estrategias que tienen como finalidad mitigar el contagio de esta enfermedad infecciosa. Sin embargo, genera en los individuos síntomas relacionados con el estrés, ansiedad y depresión, así mismo, estas afectaciones traen consigo alteraciones a nivel psicológico, social, familiar, personal, educativo, entre otros, lo que contribuye al aumento y posibilidades de desarrollar enfermedades mentales.

En definitiva, se puede señalar que se utilizaron técnicas de recolección de información y evaluación desde un enfoque mixto, con predominancia cualitativa, teniendo en cuenta, el "Inventario de Depresión de Beck" y el "Inventario de Ansiedad de Beck", con el cual se identifican síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión en la población estudiada, también se hace necesario emplear; la entrevista semiestructurada, la observación no participante y el grupo focal, obteniendo la identificación de las diferentes repercusiones psicológicas que inciden en la salud mental de los estudiantes universitarios, teniendo la tristeza, soledad, irritabilidad, preocupación, frustración y miedo, como alteraciones principales, a raíz de esto se desarrolla una cartilla informativa en donde se evidencian las diferentes estrategias de afrontamiento en pro del fortalecimiento de la salud mental que pueden ser útiles al momento de enfrentar esta situación de salud pública causada por COVID – 19.

Problema de investigación

Formulación del Problema

¿Cuáles son las repercusiones psicológicas que reflejan los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona a causa del Covid-19?

Planteamiento del problema

La enfermedad hace parte de la historia del ser humano, desde la creación. (Según la Organización Mundial de la Salud como se citó en Herrero, S. 2016. Pg.1). Define la enfermedad como: "Una alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". Cuando la enfermedad evoluciona y no se utiliza un método o tratamiento adecuado, puede afectar de manera significativa la vida del individuo, como sus diferentes ámbitos como el familiar, laboral, social, económico, emocional y si estas secuelas no se tratan pueden causar hasta la muerte

Por otra parte, se sabe que por naturaleza el ser humano es un ser social acostumbrado a organizarse y a convivir en espacios territoriales; es por ello que cuando una enfermedad toma protagonismo y azota a la población mundial; extendiéndose a varios continentes, se le denomina como pandemia. A lo largo de la historia la humanidad ha tenido que afrontar o intentar sobrevivir a diferentes virus, las cuales han transformado a la sociedad y han dejado consecuencias negativas en los individuos. (Huguet., G. 2020).

Cabe destacar, que el Coronavirus es una enfermedad que causa u ocasiona una infección respiratoria aguda (ILA), una especie de gripe que puede ser leve, moderada o grave. El nuevo Coronavirus Covid-19, ha sido catalogado por la (Organización Mundial de la Salud (2020) como se citó en Ministerio de Salud, 2021) ‘’como una emergencia de salud pública de

importancia internacional, en donde la persona contagiada por el virus tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas, siendo esta una forma de contraer el virus. ’’

Así mismo, en Colombia el primer caso se confirmó el 06 de marzo del 2020 afectando varios sectores entre ellos el económico, social, educativo y el más afectado el de salud (Ministerio de Salud, 2020). Dentro de este orden de ideas, el Covid-19 ha modificado la sociedad, generando un estrés psicológico y una incertidumbre entre los individuos a causa del aislamiento social, además, se presentan cambios en las rutinas diarias, modificación el ciclo del sueño, desempleo, entre otros factores que causan una afectación en la salud mental.

Descripción del problema.

Las consecuencias que ha generado está enfermedad, causada por corona virus Covid-19 han sido notables, puesto que en algunos casos de trastornos han aumentado y otros han surgido, en los distintos tipos de poblaciones entre niños, adolescentes, adulto joven, adulto y adulto mayor, enfocando la situación problema en el adulto joven que es una de las más activas en cuanto a relaciones sociales, ámbito académico, cambios y adaptación de vida, ha sido muy golpeada ocasionando dificultades en las relaciones personales e interpersonales en su totalidad; como de su área académica, laboral, produciendo baja autoestima, perdida del sueño, depresión y más repercusiones psicológicas que alteran el bienestar de la persona. De igual manera, Estas afectaciones se asocian a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de situaciones estresantes ya sean laborales, personales, o hábitos de vida poco saludables, riesgos de maltrato y mala salud física, bajo rendimiento académico y la violación de los derechos humanos.

Existen factores psicológicos y ambientales que influyen o hacen que unas personas sean más vulnerables a desarrollar trastornos mentales. Los adultos jóvenes pertenecientes a instituciones educativas de carácter superior son más susceptibles a los cambios dados por el virus, ya que se encuentran más irritables que antes del aislamiento, También suelen presentar sentimientos de soledad, situaciones para encontrarle sentido a la vida, así como un deterioro en

su autoestima. A esto se suma problemas, sintiendo temor a que alguno de sus miembros de la familia contraiga el virus, sentimientos de desesperanza, cambios en el apetito y/o alteraciones del sueño, impacto negativo en sus actividades recreativas y físicas, como también un deterioro en la comunicación con sus amigos y docentes.

Cabe resaltar, que largos periodos de confinamiento alteran la rutina académica de los estudiantes; presentando más presión, enfrentándose a nuevos métodos de aprendizaje ocasionando en ellos episodios de estrés y ansiedad, afectando su capacidad de enseñanza; pues esto influye de manera directa en su motivación, satisfacción, nivel de atención, memoria, resolución de problemas y demás capacidades cognitivas del ser humano. De acuerdo a lo mencionado anteriormente es importante la promoción, prevención y el restablecimiento de la salud mental, ahora bien al no ser tratada adecuadamente puede generar un malestar significativo en la vida de los individuos (Chitiva, B..., Meza, I., Palacios, M. y Pereira z, A. K. 2017)

Por esta razón, el psicólogo juega un papel importante dentro de este cambio fuerte en la sociedad. Según Cózar (2020).” Los psicólogos deben indicar el modo más adecuado de dar las instrucciones para facilitar que se sigan las recomendaciones de las instituciones sanitarias, así como orientar a la comunidad en general, para evitar que el confinamiento afecte la salud emocional de cada uno de ellos. En otras palabras, el especialista en la salud mental, orienta, promociona acciones que crean entornos y condiciones de vida; propiciando la salud mental e instruyendo a las personas a adoptar y mantener modos de vida saludables, de esta manera; siendo guías para diferentes poblaciones, brindando contención y apoyo emocional.

Así mismo, la primera prioridad de los y las profesionales de la Psicología en esta situación de salud pública, es el uso de su conocimiento para comunicar de manera adecuada la crisis de salud pública que se está viviendo, con el objetivo de reducir y evitar episodios de ansiedad o cualquier otra afectación psicológica en los individuos, además brindando un apoyo óptimo. estos profesionales deben ofrecer algunas pautas de utilidad relativas a la comunicación sobre la epidemia y consejos en primeros auxilios psicológicos, además de responder a la situación local, Conocer los datos, ayudar a las personas a asegurarse de que obtengan los datos y la información correcta, apoyar a las personas para que busquen ayuda adicional, por esto es primordial la

psicología dentro de esta situación de salud a nivel mundial (European Federation of the psychologists' Associations 2021).

En definitiva, es importante investigar acerca de la problemática que se ha venido presentando a nivel mundial, así como todas aquellas consecuencias psicológicas que han surgido a raíz del confinamiento y aislamiento social a estudiantes universitarios. Además, que durante este tiempo de crisis es fundamental buscar la orientación de expertos en la salud mental, que les ayude a afrontar de manera positiva todos los síntomas negativos que han afectado sus áreas laborales, académicas, personales y sociales. De esta manera, se busca que la población mantenga sentimientos de esperanza y motivación.

Por último, está investigación se realizará a través de un estudio cualitativo y cuantitativo que permita recabar información acerca de cómo han vivido los Jóvenes universitarios este proceso de confinamiento y así mismo realizar un análisis de que repercusiones psicológicas ha traído consigo el Covid - 19. Además, se plantea diseñar una cartilla dónde se plasmen estrategias de afrontamiento, esto con el fin de que la población estudiantil pueda sobrellevar el fenómeno y que la situación problema que están viviendo se convierta en un ambiente más ameno, y así el impacto psicológico disminuya.

Justificación

Ante las diversas situaciones que se presentan hoy en día en los estudiantes universitarios de Colombia, se puede mencionar que el confinamiento y el aislamiento social a causa de covid-19 han traído consigo repercusiones negativas. De acuerdo con la OMS, (2020), el Covid-19 es definido como: "Una enfermedad infecciosa descubierta recientemente". (Pág. 1) Siendo denominada como pandemia global el 11 de marzo del 2020; debido a los altos niveles de propagación a nivel mundial. Además de ser un virus infeccioso que afecta la salud física de las personas que se encuentran viviendo esta situación de crisis.

Por otro lado las repercusiones en la salud mental de los individuos que de acuerdo con la Organización Mundial de la salud (2014) 'la salud mental es referida como aquella etapa de completo bienestar mental, físico y social y no solamente la ausencia de enfermedades'', además es importante que las personas gocen de salud mental sin importar raza, religión, estatus social o económico de esta manera teniendo una mejor calidad de vida

En relación a la problemática expuesta, el aislamiento social a causa del Covid-19 ha traído consigo diversos cambios y consecuencias en la sociedad. Los estudiantes universitarios perteneciente a la etapa adulto joven, son unas de las poblaciones afectadas en el ámbito psicológico. Según un estudio realizado por la Asociación Colombiana de Universidades (ASCÚN como se citó en Chacón, 2020). "Revelo que la salud mental de estudiantes universitarios ha sufrido un impacto a causa del confinamiento, afectando los diferentes aspectos a nivel personal, como su autoestima, la manera como se relaciona con los demás, y su bajo rendimiento académico". Es decir, el confinamiento y aislamiento social causado por este virus, ha afectado la rutina diaria de los estudiantes universitarios; encontrándose en un estado de tristeza, ansiedad e irritabilidad antes de esta crisis mundial humanitaria.

Por otra parte, el estrés, la incertidumbre y el aislamiento social, determinará algunas estrategias que pueden ser útiles para mantener el bienestar y promover la fortaleza interna de esta población, Dentro de estas estrategias de afrontamiento se encuentra, el estar conectado

constantemente a una red social y de esa manera mantener una cercanía con sus seres queridos; ya sea familia, amigos y comunidad; además, manejar las emociones difíciles con aceptación, atención plena, en actividades relajantes y/o placenteras. Así como evitar el uso de estrategias de afrontamiento que no son pocos saludables para la salud y bienestar del individuo como el uso de sustancias, la preocupación constante, y los comportamientos de alto riesgo. También es importante practicar estilos de vida saludables como lo son la actividad física, la buena alimentación y practicar una buena higiene de sueño, entre otros (Patient Education, 2020)

De acuerdo a lo anterior es importante mencionar que la promoción de la salud mental tiene como objetivo diseñar estrategias para formar ambientes óptimos que generen beneficios en la salud, permitiendo a los individuos adoptar hábitos y estilos de vida saludables, con el fin de generar un bienestar integral Organización Mundial de la Salud (OMS,2014). Por esta razón es importante para la psicología brindar este tipo de información, conceptos, conocimientos y estrategias el cual evidencien el manejo adecuado de estas situaciones que permite generar un cambio drástico en la salud mental y la sociedad, es allí en donde este estudio juega un papel significativo dentro de la psicología, sirviendo como guía y orientación en el mismo.

Además, este proyecto investigativo busca proporcionar información a la sociedad, no obstante, es una situación de crisis mundial poco indagada, en donde no se ha evidenciado la suficiente importancia de estudiar y conocer aquellas repercusiones psicológicas que ha traído consigo el confinamiento y aislamiento social a la población. Debido a que son pocos los estudios realizados sobre este fenómeno y sus estrategias. La presente investigación busca poder afianzar un mayor conocimiento acerca de las consecuencias negativas a nivel psicológico y estados emocionales desfavorables generadas a nivel individual y colectivo.

Por otro lado, una de las poblaciones afectadas por el confinamiento provocado por el Covid-19 son los estudiantes universitarios, debido a esto, se busca afianzar aquellas estrategias de afrontamiento; que permita conocer e informar acerca de cómo se debe manejar adecuadamente la situación sin caer en crisis. Además, que esta población en particular aprenda a incluir dentro de su repertorio conductual hábitos y estilos de vida saludable, previniendo daños físicos, psicológicos y entre otros aspectos de infección, que puedan llegar a afectar aún más la salud

mental de los estudiantes. De esta manera, se contribuye a ampliar datos sobre el fenómeno y se motiva a otras investigaciones a abordar esta problemática, en pro del bienestar social.

En fin, es importante indagar acerca de la situación problema que se ha venido presentando a nivel global, así como todas aquellas repercusiones emocionales que han surgido a raíz del confinamiento y aislamiento social en estudiantes universitarios. Por lo consiguiente, el proyecto de investigación aporta a la población estudiada estrategias de afrontamiento que le ayudaran a manejar las emociones difíciles con aceptación y atención plena, también a adquirir hábitos de vida saludables. Además, aportará información a la sociedad, acerca de cómo deben afrontar la situación de crisis, buscando la guía de expertos en la salud mental, trayendo consigo cambios positivos en sus áreas de ajuste. De esta manera, los estudiantes universitarios tendrán expectativas positivas, ilusión y motivación para poder enfrentar la situación de crisis generada a nivel mundial.

Objetivos

Objetivo General

Determinar las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, por medio de un estudio mixto, que permita el desarrollo de estrategias para el fortalecimiento de la salud mental

Objetivos Específicos

Identificar las afectaciones psicológicas que han generado el confinamiento o la enfermedad infecciosa causada por el covid-19 a los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona Sede Central a través de una entrevista semiestructura que permita la recopilación de datos o información

Establecer los factores generadores y desencadenantes causados por el confinamiento, que afectan la salud mental en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona a través de la observación no participante y la realización de un grupo focal

Diseñar una cartilla informativa en pro del fortalecimiento de la salud mental, donde se evidencien las diferentes estrategias de afrontamiento que beneficien a la población estudiada

Evaluar los resultados obtenidos mediante instrumentos de medición cuantitativa, como el inventario de depresión de Beck y el inventario de ansiedad de Beck, de esta manera conociendo con qué frecuencia inciden estas variables en los participantes.

Estado del Arte

En el siguiente apartado se recopilarán diferentes estudios relacionados con el tema de investigación, que servirán como soporte teórico a la investigación repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19.

Además, estas investigaciones le permitirán y ofrecerán a las psicólogas en formación (investigadoras) un mejor desenvolvimiento y conocimiento del tema, teniendo información más amplia acerca de las causas y consecuencias que ha traído consigo el confinamiento en diferentes lugares del mundo y así mismo conocer las estrategias de afrontamiento que se han utilizado desde la psicología para enfrentar las secuelas psicológicas desarrolladas en la población a causa de la enfermedad infecciosa.

Por esta razón, es fundamental conocer e investigar antecedentes del fenómeno, puesto que permitirá tener en cuenta ciertas variables para el estudio y para llevar un proceso más optimo

Investigaciones Internacionales

Los siguientes estudios fueron realizados a nivel internacional en países como España, México, Canadá, India y Perú con el fin de conocer aquellos efectos psicológicos causados por el covid-19, de acuerdo con esto se puede evidenciar que es un tema que despertado el interés de muchos investigadores a nivel mundial, además sirviendo como base o punto de partida para otras investigaciones como la nuestra, pues aporta diferentes referentes teóricos y variables a tener en cuenta

Investigación No. 1

De acuerdo a un estudio realizado por Balluerka., N. Gómez., J. Hidalgo., D. Espada., J. Padilla., J & Saced., M. (2020) En España, denominado *Las consecuencias psicológicas del Covid-19 y el confinamiento*, teniendo como objetivo de estudio cualitativo aportar información en profundidad sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento por el estado de alarma; e identificar las áreas temáticas de interés para ser estudiadas en el estudio cuantitativo mediante encuesta.

Así mismo, La metodología cualitativa empleada en este estudio pretende obtener las «historias» de las personas para capturar las vivencias de la enfermedad y del confinamiento con todos sus matices, percepciones y puntos de vista. Para registrar las historias de las personas, se optó por la entrevista en profundidad, utilizando preguntas abiertas, que provocaron la producción de las narrativas. De esta forma, la persona entrevistada cuenta su propia historia y da forma a la entrevista mientras esta se desarrolla.

Por otro lado, el total de participantes que respondieron a la encuesta fue de 6.789, el 51% (3.548) fueron mujeres y un 49% (3.241) hombres La edad media de los participantes fue de 45,8 años (DT = 14,4; rango de 18 a 92 años). Estos fueron los resultados arrojados en esta investigación, se presenta en medida que las personas encuestadas habían experimentado diversos temores y preocupaciones en una escala de 0 (en ninguna medida) a 10 (en gran medida) y en qué medida los participantes se sentían informados sobre diversos aspectos de la COVID-19 en una escala de 0 (Nada informado) a 10 (Muy informado).

Investigación No. 2

Basado en un estudio realizado por Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas (2020), en donde fueron participes el Instituto Catalán de Oncología (ICO), el instituto de investigación del Sida IrsiCaixa, la Facultad de Medicin a de la Universidad de Vic y la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC). Denominado *Los efectos psicológicos de la Covid-19*. Un estudio sobre el impacto

psicosocial de la COVID-19 en base a la revisión sistemática de 58 trabajos científicos ha revelado que, entre las alteraciones más habituales entre la población general figura la depresión (presente en el 46% de los estudios revisados), la ansiedad (60%), los síntomas de estrés (17%), el insomnio (17%), la percepción de soledad (3%) y el trastorno de estrés post-traumático (3%).

Además, El estudio, se ha presentado en la primera conferencia internacional de COVID-19 determinando que la población más afectada a sufrir los efectos psicológicos de la pandemia, son los jóvenes, mujeres y los profesionales dedicados a la salud. Desde la posición del investigador de la Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas encargado de coordinar esta revisión, el Doctor José A. Muñoz-Moreno, "esta circunstancia puede estar relacionada con el hecho de que la prioridad médica con estos enfermos ha sido atacar los efectos físicos que ponían en peligro inminente la vida de los pacientes, mientras que las consecuencias psicológicas han quedado en segundo plano". "Será a partir de ahora cuando los sistemas de salud de todo el mundo nos podremos centrar en los aspectos psicológicos de la enfermedad que seguro nos afectarán en el largo plazo".

Investigación No. 3

Teniendo en cuenta un estudio realizado por los investigadores Ausìn., B. González.,C. Castellanos., M. López., A. Urgidos., C & Saiz.., J. (2020) de la Universidad Complutense Madrid, denominado *Estudio del impacto psicológico derivado del Covid-19 en la población española*, en donde su objetivo principal es evaluar los efectos que la situación de alarma y cuarenta producida por el Covid-19, tienen sobre la salud psicológica y aparición de sintomatología en la población española, así como grupos específicos de la misma; la soledad; la discriminación interseccional, el apoyo social, la autocompasión y el bienestar, para después desarrollar estrategias enfocadas en el abordaje de este tipo de contextos, ayudando a prevenir todas aquellas consecuencias negativas que traerá consigo sobre el sistema socio-sanitario.

Se diseñó un estudio longitudinal que permitiera conocer el impacto de la situación de salud púbica en tres instantes temporales: desde el inicio de la situación de cuarentena y primeras semanas de alarma, una evaluación pasada de dos a tres semanas de cuarentena y por último una

medición una vez superada la situación y emergencia decretadas. La muestra en la primera evaluación está conformada de un total de 3.473 personas, formada por población general y diversos grupos específicos. El único criterio de exclusión fue ser menor de 16 años. Arrojando resultados tales como más de la mitad de las personas entrevistadas (60%) indican que han sentido poco interés o placer en hacer cosas y se han sentido varios días decaídas, deprimidas o sin esperanzas. El 15% ha tenido esa sensación más de la mitad de los días.

Investigación No. 4

Así mismo fue conveniente tener presente la siguiente investigación realizada por González., N. Tejeda., A. Espinosa., C. & Ontiveros., Z. (2020) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, denominada *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19*. Estudio realizado en México. El objetivo de este estudio fue evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes universitarios mexicanos durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia de Covid-19. Método: estudio observacional-transeccional, la muestra se conformó por conveniencia y no aleatoria. N= 644 (276 mujeres y 368 hombres) con edad promedio de 21.95 años (σ= 3.56), quienes llenaron una encuesta en línea para la detección de síntomas psicológicos, cuyo contenido se constituyó por el Inventario de Ansiedad Estado, Escala de Estrés percibido, Cuestionario General de Salud y datos sociodemográficos.

Los resultados de esta investigación fueron, se encontraron síntomas (moderados a severos): estrés (31.92%), psicosomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresivos (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años). En este último grupo, también se mostró ansiedad (40.3%) con mayores niveles en los hombres. A partir de allí se pudo concluir que es necesario implementar programas de prevención, control y disminución de los efectos psicológicos generados por el confinamiento durante las pandemias con el objetivo de garantizar el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Investigación No. 5

De acuerdo a una investigación realizada por Barker., E. Howard, A & Villemaire-Krajden, R. et al. (2018). Denominado *The Rise and fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. (El aumento y la caída de los síntomas depresivos y el estrés académico en dos muestras de estudiantes universitarios).* En donde hicieron parte el departamento de psicología de la Universidad de Concordia, Montreal, la Universidad de Carleton, Ottawa, Universidad de Alberta, Edmonton, AL, siendo estas universidades de Canadá. En donde mencionan en este estudio que las experiencias depresivas autoinformadas son comunes entre los estudiantes universitarios. Sin embargo, la mayoría de los estudios que evalúan la depresión en estudiantes universitarios son transversales, lo que limita nuestra comprensión de cuándo en el año académico el riesgo de depresión es mayor y cuándo las intervenciones pueden ser más necesarias.

Además, se examina el cambio intrapersonal en los síntomas depresivos de septiembre a abril. Estudio 1 (N = 198; 57% mujeres; 72% blanco; METRO edad = 18,4): los síntomas depresivos aumentaron desde septiembre, alcanzaron su punto máximo en diciembre y disminuyeron durante el segundo semestre. El aumento de los síntomas depresivos se asoció con un mayor estrés percibido en diciembre. Estudio 2 (N = 267; 78,7% mujeres; 67,87% de blanco; METRO edad = 21,25): los síntomas depresivos alcanzaron su punto máximo en diciembre y covariaron entre las personas con estrés percibido y demandas académicas. Los resultados tienen implicaciones para comprender cuándo y para quién existe un mayor riesgo de experiencias depresivas entre los estudiantes universitarios.

Investigación No. 6

Con base a una investigación realizada por Joseph, N. Nallapati, A. Machado, M.X. et al. (2020). Denominado Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. (*Evaluación del estrés académico y sus mecanismos de afrontamiento entre estudiantes de medicina en una gran universidad del Medio Oeste*). En donde hicieron parte el Departamento de Medicina Comunitaria, Kasturba Medical

College, la Academia Manipal de Educación Superior, Manipal y la Facultad de Medicina de Kasturba, Light House Hill Road, Mangalore, siendo estas academias educativas de India**.** Mencionando que El estrés académico es el estado mental más común que experimentan los estudiantes de medicina durante su período de formación. Evaluar el estrés académico, conocer sus determinantes, evaluar otras fuentes de estrés y explorar los diferentes estilos de afrontamiento del estrés académico adoptados por los estudiantes. Métodos: fue un estudio transversal realizado entre estudiantes de medicina de primero a cuarto año.

Así mimo, Se utilizaron cuestionarios estándar autoadministrados para evaluar el estrés académico y el comportamiento de afrontamiento. La edad media de los 400 participantes fue de 20,3 ± 1,5 años. 166 (41,5%) de ellos eran varones. Se encontró que el estrés académico era de nivel leve, moderado y severo entre 68 (17%), 309 (77,3%) y 23 (5,7%) participantes respectivamente. Se encontró que el afrontamiento general del estrés era deficiente, promedio y bueno entre 15 (3.8%), 380 (95%) y 5 (1.2%) participantes, respectivamente. Pasivo emocional (p = 0.054) y problema pasivo (p = 0,001) los comportamientos de afrontamiento fueron significativamente mejores entre los hombres. Conducta activa de afrontamiento de problemas (p = 0,007) fue significativamente mejor entre las mujeres. El comportamiento de afrontamiento emocional activo no varió significativamente entre los géneros (p = 0,54). La mayoría de los estudiantes prefirió compartir sus problemas personales con los padres 211 (52,7%) seguido de los amigos 202 (50,5%).

Además, El análisis de regresión logística binaria resultó preocupante sobre el futuro (p = 0,023) y baja autoestima (p = 0,026) para asociarse de forma independiente con el estrés académico. El estrés académico, aunque es un hallazgo común entre los estudiantes, el estilo de afrontamiento para afrontarlo, fue bueno solo en unos pocos. Los comportamientos de afrontamiento no fueron satisfactorios, particularmente entre los participantes masculinos. Esto, junto con otros determinantes del estrés académico identificados en este estudio, debe abordarse durante las sesiones de asesoramiento.

Investigación No.7

El siguiente estudio lleva como nombre *nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de la Universidad de San Ignacio de Loyola, Perú en tiempos de covid-19,* cuyos investigadores son Saravia M, de la universidad de San Ignacio de Loyola de Perú, Carzola. P. de la universidad del Bosque de Bogotá de: Bogotá Colombia y Cedillo Ludy del Instituto de investigaciones de ciencias biomédicas universidad Ricardo Palma, Lima-Perú. El objetivo que se planteó en esta investigación fue determinar el grado de ansiedad presente en estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada de Lima- Perú, la muestra estuvo formada por 57 estudiantes, se empleó la escala para calcular el desorden de ansiedad generalizada 7 (GAD 7) los datos fueron generalizados mediante tablas de frecuencia y de contingencia, además se realizó un análisis divariado aplicando las pruebas de estadísticas X2 y T de student. De acuerdo con esto se obtuvo como resultado que el 75.4% de los estudiantes de medicina manifestaron algún grado de ansiedad, se encontró asociación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y ansiedad (P=0.045), así mismo no hubo asociación entre variables de edad y ansiedad (P=0.058).

Este estudio concluyó que los estudiantes de medicina de primer año demostraron altos niveles de ansiedad durante la situación de pandemia siendo las mujeres la población que presenta con mayor frecuencia ansiedad y, además que se hace oportuno el desarrollo de estrategias de intervención en los centros universitarios para el cuidado de la salud mental de los estudiantes de la ciencia y la salud.

Investigación No. 8

El siguiente estudio lleva como nombre *crecimiento psicológico y afrontamiento de madurez, actividad física y efectos físicos, psicológicos del confinamiento por el Covid-19,* esta investigación tiene como objetivo reflejar la situación actual del confinamiento en España, explorando la experiencia de la cuarentena domiciliaria durante el brote del Covid-19, además se pretende hacer un análisis reflexivo sobre los efectos psicológicos, que provoca cuarentena en los

seres humanos y de qué manera se buscan rutinas para reducir dichos efectos, mediante la práctica de actividad física en el hogar.

Metodología: la metodología utilizada en esta investigación es de naturaleza cualitativa por lo que se procedió a recoger documentos que provienen de datos relativos del problema de la cuarentena por el coronavirus y daños mentales. Así mismo se realizó una investigación mediante el ejercicio y la actividad física, paralelamente dicha investigación se centró en planes de entrenamiento divulgados por los medios de comunicación, las plataformas digitales e internet. Los datos recogidos de internet fueron objetivo de reflexión y discusión y se realizaron búsquedas en las bases de datos, página web. Of. sciencie. Entre otros.

Investigación No. 9

De acuerdo a una investigación realizada por Campos., L. Jaimes., M. Villavicencio., M & Esteban., E. (2020). Denominada *Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por Covid – 19*, en donde hicieron parte la Universidad Nacional Hermilio Valdizan y la Universidad San Martin De Porres, universidades de Perú. El objetivo de este estudio fue Establecer el bienestar y afrontamiento psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y la Universidad de Huánuco, en estado de confinamiento por COVID-19, en la ciudad de Huánuco, Perú. Además, se decidió utilizar un estudio descriptivo comparativo, siendo esta una muestra representativa y en confinamiento social. Siguiendo este orden de ideas, se recogió información partir de una encuesta virtual, así mismo se empleó el inventario de estrategias de afrontamiento COPE, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de percepción sobre la COVID-19.

Por otro lado, Los resultados de esta investigación arrojaron que en relación del bienestar psicológico, se obtuvo un puntaje máximo de 210, siendo la media de los estudiantes universitarios de 160,11. Así mismo, en afrontamiento psicológico, el puntaje máximo es de 84 puntos, siendo la media de los estudiantes universitarios de 42,49. En relación a las mujeres se tiene mayor puntuación que los varones.

Investigación No. 10

En base a un estudio realizado por Arias., Y. Herrero., Y. Cabrera., Y. Chibas., D & García., Y. (2020). En donde hicieron parte las Universidades en relación a la investigación; Granma – Cuba. Denominado *Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19***.** Estos autores decidieron hacer énfasis a esta problemática, además, se ha visto que en el contexto de la Pandemia por el Coronavirus (Covid – 19), tiene una alta contagiosidad, creciendo en gran medida el número de casos confirmados y muertes a nivel mundial. Así mismo, se puede demostrar que las emociones y los pensamientos irracionales son una amenaza para la salud mental de los individuos. Siguiendo con este orden de ideas, el objetivo de este estudio es identificar las manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19.

Por otro lado, el material y los métodos que se utilizaron dentro de este estudio fueron, un estudio observacional descriptivo transversal. Además, en el consultorio médico de la familia 16-A perteneciente al Policlínico docente "Jimmy Hirtzel" de Bayamo se estudiaron variables como la ansiedad, depresión, estrés e idea suicida, aplicándose pruebas psicológicas en el mes de Abril del 2020. A partir de allí, se obtuvieron estos resultados, predominó la ansiedad como estado con niveles alto (30,96 %) y medio (26,90 %); así mismo, la depresión se mostró como estado en los niveles medio en un (36,54 %) y alto (13,70 %) y medio (12,20 %) como rasgo; el 66,49 % de los sujetos presentaron niveles de estrés alterado; el 98,47 % de las personas no mostraron idea suicida. Se puede concluir que frente a la situación de salud pública por Covid – 19, las personas que se encuentran realizando algún estudio presentaron alteraciones psicológicas como la ansiedad y depresión como estado, además de altos niveles de estrés y sin ideas suicidas en la mayoría de los casos.

Investigaciones Nacionales:

A continuación, se presentarán algunos estudios realizados en Colombia que se tomaron en cuenta para nuestro estado del arte, estos estudios fueron realizados en ciudades como: Santa Marta, Bogotá, Girardot, Bucaramanga, Valle de Aburra, se puede evidenciar que Colombia es un país que se ha interesado de estudiar aquellas afectaciones que ha traído consigo el covid-19

Investigación No. 1

Con base a un estudio realizado Murillo., A. & Montes., F. (2018). En Santa Marta. Denominado *Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios***,** en donde el objetivo principal de esta investigación es explorar desde el punto de vista conceptual la temática relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios. Además, se consultaron las variables Estrategias de afrontamiento y Ansiedad en Estudiantes universitarios, se seleccionaron artículos científicos publicados en revistas indexadas y tesis de grado, publicados entre los años 2010 y 2017, así mismo, uno de los resultados arrojado fue, con respecto a la variable países, el 30% de las investigaciones revisadas han sido realizadas en Colombia, el 14% han sido realizadas en España y Perú, un 12% en México, en Argentina, Chile y Cuba 8%, un 4% son de Uruguay y la minoría han sido realizadas en Ecuador con un 2%.

Enmarcando lo anterior, La ansiedad en los estudiantes se puede dar por múltiples factores, en el ámbito académico, comúnmente, se presenta por la transición de escuela a estudios universitarios y la presentación de exámenes. Diversos autores señalan que las preocupaciones principales de los jóvenes están relacionadas con el comienzo de una nueva etapa académica; con sentimientos de soledad, miedo y ansiedad. La función que se le atribuye al estrés, influye significativamente en el proceso académico, cuando este es utilizado de forma adecuada y se afronta eficazmente, se obtienen resultados positivos, como efecto de este tipo de estrés generalmente se obtienen malas calificaciones y bajo rendimiento académico, podemos decir que existe un nivel de ansiedad útil, cuando esta ansiedad supera ciertos límites, puede ocasionar

consecuencias desadaptativas. Esto puede suceder en situaciones de examen y, por lo tanto, llevar al estudiante a un menor rendimiento.

Investigación No. 2

Basando en encuesta realizada por la Corporación Nuevos Rumbos (2020) y publicado en la Revista Semana, reveló el porcentaje de colombianos que se han visto afectados por la cuarentena. Esta investigación fue denominada *"El 80 % de los colombianos tienen afectación psicológica por la covid-19".* En donde los resultados de la encuesta del Sistema de Autovaloración, arrojo que, de los 1.747 usuarios encuestados, 79,9 por ciento muestran signos de alguna afectación psicológica; 72,2 por ciento de malestar emocional, 62,9 por ciento de ansiedad y 54,1 por ciento de ambas. Por otro lado, el 29 por ciento dice que ve el futuro amenazante y el 17 por ciento califica el futuro como positivo, pero solo 26 por ciento lo ve como algo desesperanzador y el 61,8 por ciento dice que ha experimentado cambios negativos en su ánimo y el 32,5 por ciento dice que se ha sentido más agresivo de lo normal, este estudio aporta variables significativa para tener en cuenta en nuestro estudio investigativo, pues es fundamental estudiarlas en los adolescentes universitarios a ver que tanto prevaleció

Investigación No. 3

En base a la investigación realizada por Caballero Martínez, A., Godoy, M. A. y Miranda Pérez, A. (2020) de la Universidad Cooperativa de Colombia de Santa Marta. Denominada *Bienestar en estudiantes universitarios en tiempos del COVID-19***.** El estudio del bienestar es significativo para los estudiantes universitarios, ya que da beneficio para que los individuos tengan seguridad personal, buena salud y buenas relaciones sociales y puedan poseer un mejor rendimiento en el ámbito universitario. La Metodología de este estudio consto de, como auxiliares de investigación se realizó la aplicación de las encuestas online, trabajando sobre la revisión de literatura sobre el tema y por último se hizo la elaboración de un video sobre bienestar en estudiantes universitario en tiempos del covid-19.

Así mismo, los resultados fueron, se elaboró un video de 4 min 25seg, el cual tiene como objetivo facilitar información sobre esta investigación y dar a conocer cuáles han sido las consecuencias y causas que ha generado esta situación en los estudiantes universitarios y las diferentes recomendaciones que se le brindan a los estudiantes para puedan tener un mejor bienestar en medio del aislamiento. Conclusión, El concepto de bienestar ha sido muy controversial, y aún no hay aprobación acerca de lo que se considera bienestar, aunque se le ha dado gran excelencia a la subjetividad, está relacionado con la gente que lucha en su día a día enfrentando los retos que se van encontrando en sus vidas, ideando modos de manejarlos aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida.

Investigación N.º 4.

Estudio descriptivo sobre *el impacto emocional (depresión, ansiedad y estrés) durante el aislamiento social preventivo ocasionado por la pandemia covid-19 en la población del municipio de Girardot* realizado por Puentes,V., Vegaño, L., Ortiz.,A., (2020)

Esta investigación tiene como objetivo describir el grado de afectación de tipo emocional (depresión, ansiedad y estrés) ocasionado por el aislamiento social decretado por la emergencia sanitaria covid-19. Se utilizó una muestra de 150 participantes residentes del municipio de Girardot. Durante el segundo semestre del 2020, se basó en el enfoque cualitativo con un diseño no experimental de tipo transversal descriptivo. Por otro lado con el fin de medir las variables de estrés ansiedad y depresión se implementó el instrumento de medición DASS-21 mediante la adaptación de la plataforma de Google Forms , estos resultados fueron analizados mediante el programa de métodos estadísticos IBM SPSS Versión 25. Obteniendo como resultado que el 52,7% de la población presento depresión, el 51,4% ansiedad y el 56% estrés, este estudio recalca que los resultados anteriormente mencionados están descritos por el grado de afectación, indicando la importancia de los procesos de intervención, mitigación y programas de orientación para las personas que se encuentran en el aislamiento social durante la pandemia

Investigación Nº 5.

El siguiente estudio lleva por nombre *Estrés laboral, ansiedad y miedo al covid-19 en médicos generales colombianos*, realizado por Monterrosa, A. Dávila., R., Mejía. A., Contreras, J., Mercado, M., Flórez, C. cuyo objetivo es determinar la presencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al covid-19 en médicos generales, así mismo estimar la asociación según el ente territorial donde trabajan, este estudio es te tipo transversal que exploro síntomas y percepciones durante la pandemia del covid-19 , en médicos generales colombianos sometidos a la cuarentena obligatoria que ejercieron su profesión en marzo del 2020, se presentó un consentimiento informado de manera anónima y voluntariamente , los voluntarios diligenciaron una cuestionario virtual con preguntas generales acerca del covid-19 , con el objetivo de localizar alteraciones psicosomáticas sirviéndose de la escala de para el trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7 por sus siglas en ingles) y el FCV-19S (Fear of covid-19)

Por otro lado, Los partícipes se clasificaron en Municipio no capital o Municipio capital según el ente territorial en donde laboraban. Regresión logística entre el ente territorial (que acá es tomada como variable independiente) con los síntomas relacionados con la ansiedad, estrés laboral y miedo al COVID-19 (que en este caso es tomado como variable dependiente). Resultados: esta investigación conto con la participación 531 médicos generales con edad promedio de 30 años. El 73.3% laboraban en Municipio capital. Un tercio de los encuestados exteriorizó estrés laboral leve, mientras que el 6% mostró estrés laboral alto o severo, esto sin diferencias entre los grupos ($p<0.05$). Se identificaron síntomas de ansiedad en el 72.9%, más frecuente entre quienes laboraban en las capitales ($p=0.044$). El 37.1% presentó síntomas de miedo al COVID-19 (FCV-19S). No se observó asociación en la regresión logística realizada

Discusión: Factores psicosociales y psicosomáticos relacionados al miedo son los generadores de los síntomas de ansiedad y estrés laboral en las pandemias, por lo que se concluyó en el estudio que siete de cada diez participantes presentaron síntomas de ansiedad o estrés laboral, mientras que cuatro presentaron síntomas de FCV-19S. No se observó asociación con la clasificación del municipio donde laboraban.

Investigación N.° 6.

Otro estudio realizado en Colombia y que aporta en nuestro tema de investigación es: *Depresión y ansiedad (estado-rasgo) en el confinamiento obligatorio por covid-19 en Bucaramanga/ Santander* realizado por Pineda, D., Cardozo, W., Aterhortua, N. y Velazco, K.

El objetivo de esta investigación es generar estrategias de afrontamiento social e individual en presencia de estados de depresión y ansiedad en los habitantes de Bucaramanga-Santander, su diseño es de tipo descriptivo transversal con un enfoque cuantitativo el cual se lleva a cabo por medio de los instrumentos IDER e IDARE. De acuerdo al análisis de los resultados se logra evidenciar un malestar emocional significativo en la población que podrían repercutir en enfermedades mentales, con esto se concluye la importancia que debe tener la atención de la salud mental después del confinamiento obligatorio. Esta investigación recalca la importancia de estudiar las afectaciones psicológicas que ha dejado el confinamiento causado por covid-19 con el fin de diseñar estrategias de afrontamiento dirigidas a las poblaciones y evitar problemas de salud mental más graves.

Investigación N.° 7.

La séptima investigación encontrada a nivel nacional lleva como nombre *efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta (ansiedad)* realizada por Jiménez., Trujillo, E., Rodríguez, A., elaborada en Universidad cooperativa de Colombia

Facultad de psicología Santa Marta, Magdalena, el objetivo de este estudio es Describir los efectos en los jóvenes universitarios por el confinamiento social en santa marta, esta investigación se basó en un enfoque cualitativo bajo un diseño no experimental de tipo transicional y descriptivo puesto que se pretendía describir la afectación de la ansiedad en el confinamiento social , la muestra estuvo compuesta por 58 estudiantes de las universidades de Santa Marta , cuyas edades se encuentran entre los 18 y 23 años de edad presentando un medida de 19.5 años , se aplicó el inventario de ansiedad de Beck a través de la virtualidad .

De acuerdo a lo anterior se pudo evidenciar en los resultados que la mayor presencia de participantes fue de edades de 19 años siendo un 24 % de la muestra y 22 y 23 años con un 19 %, además Tras la obtención de los datos podemos inferir que 36 de las personas encuestadas el 62.1% presenta o manifiesta ansiedad leve, mientras que 14 de las personas encuestadas con un 24,1% presenta ansiedad moderada y 8 de las personas encuestadas con un total de 13,8% presenta ansiedad grave, así mismo el 43 % de la muestra total de 58 participantes que equivale a 24 hombres presentaron ansiedad leve y 36 % equivalente a 7 mujeres presentaron ansiedad leve, el 15% de la muestra que equivale a 8 hombres presentaron niveles de ansiedad moderada y en cuanto la ansiedad grave el 12% de la muestra total de 58 participantes que equivale a 6 hombres fueron los que presentaron niveles de ansiedad grave.

Por otro lado la ansiedad leve por edades nos muestra que el rango de edad de los encuestados más propensos a presentar ansiedad leve va desde los 19 años hasta los 23 años, representando sí un total 8 personas con un 19.51% que tienen 19 años, el otro grupo de encuestados tiene 7 participante con la edad de 20 años y representa un 17,07% de la población, el siguiente grupo de encuestados tiene 9 participante con la edad de 22 años y representa un21,95% de la población, el otro grupo de encuestados tiene 8 participante con la edad de 23 años y representa un 19,51% de la población.

En la ansiedad moderada por edades se puede determinar que los encuestados con menor índice de ansiedad moderada son aquellos que tienen 17, 18 y 22 años representando un 9,09% cada uno respectivamente mientras que con un mayor índice de ansiedad moderada encontramos aquellos que tienen 19 años de edad con un 36,36%, mientras que con un 18,18% encontramos a los encuestados que van entre los 20 y 23 años de edad , encontramos 1 participante de 17 años , 1 participante de 18 años , 4 participantes de 19 años , 2 participantes desde 20 años , 1 participantes de 22 años y 2 participantes de 23 años de edad, ahora bien los resultados arrojados sobre la ansiedad grave por edades se pudo inferir que s inferir que el 33% manifiesta/presenta o sufre de ansiedad grave, y se observa que de estos el 33% corresponde a los jóvenes 19 años, mientras que con un 16% representa a los jóvenes que tienen edades entre los 20 y 23 años de edad en conclusión se encontró coincidencia con los estudios ubicado en el planteamiento del

problema y en el marco referencial, ubicados en las provincias de china y en la universidad de Antioquia respectivamente.

Investigación Nº 8.

En base a un estudio realizado por Escobar., S. (2020). Escuela de Humanidades, Universidad EAFIT. 2020-I. Denominada *situación de salud mental en el área metropolitana del valle de aburra durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid19: un análisis exploratorio.* En donde su objetivo general fue describir el estado de la salud mental, en medio del aislamiento preventivo obligatorio, decretado por el gobierno colombiano debido a la emergencia sanitaria mundial ocasionada por el covid19, en la población encuestada en el valle de aburra. Además, la metodología de esta investigación es un estudio de tipo de exploratorio y método cualitativito. A partir de allí se aplicó dos pruebas psicométricas estandarizadas y validadas en el contexto colombiano, siendo; la prueba de tamizaje de síntomas asociados a trastornos mentales SRQ18 (Climent & De Arango, 1983), y la escala de percepción del funcionamiento familiar APGAR familiar (Smilkstein, 1978).

Por otro lado, se recolecto información sociodemográfica básica, sobre el aislamiento preventivo decretado por el gobierno colombiano, y la situación de salud pública generada por el virus Covid-19. La muestra de este estudio está conformada por 189 ciudadanos con edades entre 18 y 73 años, que residen en alguno de los municipios del Área Metropolitana del Valle de Aburra. Se obtuvieron resultado tales como presencia de síntomas de ansiedad y depresión en el 32.8% de los participantes, presencia de síntomas psicóticos en un 22.7%, presencia de síntomas de epilepsia en el 1.1% de la población, y presencia de síntomas de consumo problemático de alcohol en un 43.9%. Además, se evidencio algún grado de disfunción familiar en el 72.5% de la población, distribuidos de la siguiente manera: el 31.2% de la población presenta disfunción familiar leve, 18.5% disfunción familiar moderada, y 12.7% disfunción familiar severa, siendo estos los resultado más evidentes y relevantes dentro de esta investigación

Investigación Nº 9.

De acuerdo a una investigación realizada por Valdivieso., M. Burbano., V & Burbano., A. (2020). De la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja – Colombia, esta investigación tiene como nombre *Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico.* El objetivo general es explorar la percepción de un grupo de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del coronavirus y el confinamiento sobre su rendimiento académico (RA). Su metodología es cuantitativa con diseño transversal de tipo exploratorio-descriptivo. Además, la información se recolectó a partir de una encuesta realizada a 85 estudiantes, el análisis estadístico fue verificado con el software SPSS. Así mimo, se arrojaron resultados tales como, la virtualidad, el estado de ánimo y la convivencia familiar afectaron su rendimiento académico. Se concluyó que la cuarentena afectó el rendimiento académico estudiantil.

Investigación Nº 10.

Teniendo en cuenta una investigación realizada por Vallejo., L. Arévalo., M & Uribe., J. (2020) de la Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano. Denominada *niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por covid-19,* estos autores decidieron realizar este estudio ya que es una situación de salud pública que cambio de manera rigurosa la cotidianidad, la forma de relacionarse, el área social, el ámbito económico, familiar, académico y el cambio de actividades presenciales a la virtualidad. Esta investigación tiene como objetivo analizar la posible relación entre los niveles de estrés percibido y los estados de cólera o irritabilidad en 112 estudiantes universitarios que atravesaron época de confinamiento por COVID-19.

Por otro lado, la metodología que se utilizó fue un Cuestionario de cólera, irritabilidad y agresión y la escala de estrés percibido. Además, es de tipo descriptivo y correlacional. Los resultados obtenidos dentro de este estudio, se destacan el aumento de niveles de estrés que se presentaron en los estudiantes mayores de 26 años y una correlación significativa entre las variables presentadas en el proceso metodológico.

Investigaciones Locales.

A continuación, se presentarán algunas investigaciones realizadas a Colombia, a partir de allí se tomaron en cuenta para el estado del arte de este estudio en específico. Estas investigaciones fueron realizadas en el departamento de Norte de Santander en relación a las ciudades de Cúcuta y Pamplona. Es allí en donde se puede evidenciar que este departamento en específico se ha interesado por estudiar esta problemática de salud pública causada por la enfermedad infecciosa Covid – 19 que ha traído consigo repercusiones psicológicas en la población en general

Investigación No. 1

De acuerdo en una encuesta realizada por el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública (Sivigila), (2020) en la Ciudad mitrada de Pamplona. Denominada, *Pamplona, sacudida por intentos de suicidios y violencia***,** menciona que durante el transcurso del año en Pamplona se han presentaron 33 intentos de suicidios, lo que obligó a los organismos de salud del municipio a redoblar acciones para prevenir este tipo de comportamiento humano. De acuerdo con la psicóloga de la Dirección Local de Salud, Claudia Patricia Posada Benedetti, la pandemia generó tensión en los hogares de la ciudad, situación que se vio reflejada también en depresión (2 casos), ansiedad (18 casos) y violencia de género (46 casos). Así mismo, La psicóloga, puntualizó que, en relación con el curso de vida de los eventos, las conductas no fatales se presentan con mayor frecuencia en la adolescencia (10%) en edades comprendidas entre 12 y 17 años.

Por otro lado, al referirse al tema del suicidio, el médico psiquiatra, Jorge Ramírez, precisó que hay estudios que indican que los hombres tienden a ser más propensos a terminar con la vida que las mujeres, sin desestimar que existen factores como el consumo de sustancias psicoactivas y alcohol que también pueden ser unos detonantes. El profesional mencionó que los familiares deben tener cuidado cuando noten ciertos cambios relacionados con la tendencia a la tristeza, la depresión, pérdida de apetito, baja autoestima y los cambios de humor repentinos.

Investigación No. 2

Basado en una investigación realizada Mogollón, O., Villamizar, D. & Padilla, S. (2016), docentes de la Universidad de Pamplona, Pertenecientes al Programa de Psicología. Denominada *Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública***,** en donde su objetivo principal es describir la salud mental de los estudiantes de una institución de educación superior de Norte de Santander, a través del modelo de creencias, con miras a la construcción y aporte de una universidad saludable. Su metodología es descriptiva, de tipo trasversal, con una muestra de 836 estudiantes, quienes respondieron un cuestionario de 125 preguntas que evaluó seis dimensiones: severidad, susceptibilidad, beneficios, barreras, motivación y claves para la acción frente a la salud mental percibida.

Los resultados de esta investigación fueron, los estudiantes, en cuanto a la vulnerabilidad frente a su salud mental, no se perciben susceptibles, razón por la cual se involucran en conductas de riesgo; sin embargo, cuentan con factores protectores enmarcadas en la motivación y las claves para la acción que les facilitan la búsqueda de apoyo social y familiar desde el nivel de prevención; una barrera percibida se encuentra en la ausencia de políticas que el contexto en el que se desenvuelven les proporciona. Conclusiones, el modelo de creencias se constituye en una alternativa investigativa para explicar la salud mental y la intervención en la misma, que permita visualizar entornos universitarios saludables. La salud mental se convierte en un factor protector del adecuado desarrollo y rendimiento académico.

Investigación No. 3

En base a una investigación realizada por Galvis, C. & Rodríguez, B. (2018). Denominada *Relación entre ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de segundo semestre de psicología, de una universidad privada Cúcuta*. Además, este estudio tiene como fin determinar la relación entre Ansiedad rasgo- estado, rendimiento académico, y las variables sociodemográficas de: sexo, edad, estrato socio económico y horas de sueño. En el cual se utilizó una muestra de 25 estudiantes de segundo semestre del programa de Psicología de una Universidad privada - Cúcuta, elegidos por conveniencia. A los Cuales se les aplicó el test

IDARE para conocer la Ansiedad Rasgo y Estado antes de una evaluación parcial, posterior mente se correlacionó las variables encontrándose los siguientes resultados: existe una correlación inversa significativa de – 0.416 entre el estrato socio económico y la ansiedad estado. A nivel de la ansiedad y el rendimiento académico no se encontró correlación significativa entre las variables con un coeficiente de +0.63.

Investigación No. 4

De acuerdo a una monografía realizada por Monsalve, L. & Rico, M. (2020) en la Universidad de Pamplona. Denominada *Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio***.** En donde el objetivo de este estudio es analizar las experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio en estudiantes de la Universidad de Pamplona a través de un estudio de caso que permita el diseño de estrategias de intervención. La presente investigación es realizada bajo el enfoque cualitativo de tipo descriptivo, la cual pretende analizar las experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio, enfocada en el diseño narrativo con el objetivo de analizar las experiencias entre las categorías de salud mental y el aislamiento obligatorio en estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Así mismo, la población de este estudio fue estudiantes de la Universidad de Pamplona del municipio de Pamplona, Norte de Santander. En consecuencia, la muestra está conformada por dos poblaciones representativas: Tres estudiantes que se encuentran con su familia en el momento del aislamiento: un estudiante de medicina, un estudiante de psicología y un estudiante de música. Tres estudiantes que se encuentran solos en el aislamiento obligatorio: Un estudiante de diseño industrial, un estudiante de ingeniería civil y un estudiante de psicología. Además, como uso de técnica de recolección de datos se utilizó una entrevista semiestructurada.

Por otra parte, algunos de los resultados de este estudio son la distribución de tiempo un participante lo menciona en la mañana estudio y en la tarde ocio, los demás mencionan que realizan sus actividades académicas y el resto lo dedican a su tiempo libre, uno menciona 80% el área académica y 20% tiempo libre familia y amigos. Un participante menciona que su carga académica en esta modalidad es menos, uno se siente mal porque es demasiada por lo que le toca

cancelar, otro participante manifiesta que es estresante, otro manifiesta su inconformidad por los recursos, y otro se muestra muy enojado y en desacuerdo por el exceso de trabajo. Sin embargo, 4 personas manifiestan que no están realizando más actividades de las que pueden, pero otros 2 sí dado a la carga académica

Investigación Nº 5.

La siguiente investigación lleva por nombre *Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia de covid-19 en docentes y estudiantes de la universidad pública en Colombia*, realizado por Gamboa, A., Hernández., Prada, R., Universidad Francisco de Paula Santander (2020) este estudio tiene como objetivo Determinar los efectos depresivos causados por el aislamiento preventivo por la pandemia del Covid-19 en estudiantes y docentes universitarios a través de un Enfoque cuantitativo a nivel descriptivo-correlacional. Donde se aplicó el inventario de depresión de Beck a una muestra de 100 docentes y 394 estudiantes de una universidad pública en Colombia y se obtuvo como resultado que en cuanto a los niveles de afectación no hay diferencias significativas entre docentes y estudiantes, sin embargo, sí hay diferencias respecto al género, con mayor incidencia en los hombres; así mismo se identificó que las personas entre 16 y 35 años se ubican en los niveles de depresión moderada y grave.

Por otro lado, Para el estado civil se determinó con mayor presencia en la depresión mínima, contrario a las personas viudas que se concentran en el nivel de depresión grave,.Se pudo concluir que Para las personas encuestadas se presentó algún nivel de afectación, lo que se convierte en un antecedente de los posibles efectos del aislamiento preventivo obligatorio los resultados del estudio son relevantes para la generación de programas de intervención en bienestar universitario que mitiguen el efecto de esta situación de anormalidad social. Dado que la muestra no es probabilística no se pueden hacer inferencias, sin embargo, los resultados reflejan la existencia de afectaciones en un grupo considerable de personas que no pueden ser deslegitimadas.

Investigación Nº 6.

La siguiente investigación denominada *Bienestar psicológico y Características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19)* fue realizada por Araque., Mg. De la universidad Simón Bolívar - Cúcuta., Gonzales, O., Mg. De la Universidad Simón Bolívar –Cúcuta., López, R., Mg. De la Universidad Simón Bolívar- Cúcuta., Nuvan I. Mg. De la Universidad de Santander- Cúcuta y Medina, O., PDH. Universidad Simón Bolívar- Cúcuta, tiene como objetivo Analizar las relaciones entre el Bienestar Psicológico y las características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante el momento inicial de confinamiento preventivo debido a la pandemia por SARS-CoV-2(Covid-19).

La muestra estuvo constituida por 1631 estudiantes universitarios de ambos sexos, quienes fueron caracterizados sociodemográfica mente y evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff, durante el periodo inicial de la cuarentena estricta, se obtuvo como resultado que los niveles más elevados de Bienestar Psicológico se asociaron al sexo femenino (81,7%), personas solteras (75%) y al estrato socioeconómico alto. Se encontró asociación significativa entre tener Tratamiento psiquiátrico y más bajo Bienestar Psicológico. La mayoría de los estudiantes mostraron niveles medios de Bienestar Psicológico, con mejores niveles en las dimensiones Propósito de vida, Crecimiento personal y Auto aceptación. Por lo cual se pudo concluir que Los resultados muestran que, en el aislamiento inicial debido a la pandemia, el Bienestar Psicológico no estaba negativamente afectado en los estudiantes universitarios del estudio, predominando los niveles medios de bienestar, lo cual podría haber estado contribuyendo a un mejor afrontamiento de la situación. Sin embargo, esto no descarta que pudiera afectarse negativamente más adelante, al transcurrir mayor tiempo de confinamiento

Investigación N° 7.

La siguiente investigación lleva como nombre *CYBERBULLYING en los estudiantes del grado séptimo y octavo de la institución educativa san BARTOLOMÉ de la ciudad de CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER durante el tiempo de confinamiento de la pandemia SARS-COV-2*

(covid-19) fue realizada en el año 2020 por Nuván,I., Díaz Granados, M., Contreras, D. En la Universidad de Santander sede Cúcuta

Este estudio tiene como objetivo describir el Ciberbullying en los estudiantes de los grados séptimo y octavo de la institución educativa San Bartolomé de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander durante el tiempo de confinamiento SARS-CoV-2 (COVID-19). Con enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva no experimental La muestra está conformada por 107 estudiantes, con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Para la ejecución de esta investigación, se implementó el cuestionario de Ciberacoso (CBQ; Calvete, Orue, Estevez, Villardon Y padilla 2010; Esteven, Villardon, Calvete, Padilla y orue 2010; Gamez, Villa y Calvete, 2014) el cual consta de un total de 28 ítems; los resultados fueron analizados mediante el programa de SPSS. Del mismo modo, los hallazgos que se evidenciaron en la realización de este estudio indican un porcentaje bajo para dicha problemática estudiada en la institución educativa.

Investigación Nº 8.

De acuerdo a una investigación realizada por Avendaño., W. Hernández., C & Prada., R. (2020). De la Universidad Francisco de Paula Santander, Cúcuta, Colombia. Denominada *Impacto social del Covid-19 en un contexto de informalidad*, cuyo objetivo general es determinar los impactos socio-económicos y educativos del Covid-19 en un grupo de individuos pertenecientes al sector informal. La metodología dentro de esta investigación es un estudio cuantitativo de nivel descriptivo y de tipo no experimental, transaccional. Además, la muestra estuvo conformada por 199 sujetos. En donde se realizó un cuestionario como instrumento de recolección de datos. A partir de allí, se obtuvieron resultados en donde se muestra algunos problemas como debilidades y disminución en el aprendizaje en casa, concluyendo que las desigualdades sociales, educativas y económicas dentro de este contexto crean adversidades, barreras y limitaciones en la población estudiada.

Investigación Nº 9.

Teniendo en cuenta una investigación realizada por Márquez., J. Vergel., M & Gallardo., J. (2021) de la Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia. Denominada *Escala para valorar el estrés en estudiantes de cursos de física en tiempos de Covid-19*, estos autores decidieron investigar esta problemática debido a que el aprendizaje en relación con la física supone grandes esfuerzos cuyos resultados se muestran en desproporción, lo cual es importante generar estrategias para valorar el nivel de estrés en los estudiantes, de esta manera permitiendo establecer acciones didácticas y pedagógicas para una mejora enseñanza potencializando el pensamiento físico. El objetivo general de esta investigación es establecer la validez y fiabilidad de una escala para evaluar el estrés en estudiantes de cursos de física de instituciones educativas de educación superior del municipio de Cúcuta en tiempos de covid-19

Por otro lado la metodología a utilizar dentro de este estudio es de tipo descriptivo de corte transversal, diseño instrumental; evidencia de validez de constructo se evaluó a través de análisis factorial confirmatoria, correlación y comparación; la consistencia interna se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Además, la muestra estuvo conformada por 1200 participantes seleccionados de la población de estudiantes de instituciones educativas públicas y privadas del municipio de Cúcuta, Colombia, de diferentes programas académicos que tienen matriculado cursos de física. A partir de allí, se obtuvieron resultados tales como**,** se conforma una escala con 20 ítems y 3 factores como ansiedad, presión institucional, afrontamiento y se evalúa su fiabilidad y validez para el diagnóstico de estrés en estudiantes de cursos de física, se concluye que la escala para evaluar el estrés en estudiantes es válida y fiable para su utilización en esta población.

Investigación N°10.

De acuerdo una investigación realizada por Prieto., N. Barros., M. Guzmán., N. Delgado., L & López., Y. (2020). De la Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano. Denominada *factores que pueden influir en la aparición de la depresión en los jóvenes estudiantes de diseño*

gráfico de la fundación de estudios superiores de Comfanorte Fesc, en la ciudad de Cúcuta durante la pandemia del 2020. Cuyo objetivo general es analizar cuáles son los factores que pueden influir en la aparición de la depresión en los jóvenes estudiantes de tercer y cuarto semestre de la Fundación de Estudios Superiores de Comfanorte FESC de la Facultad de Diseño Gráfico, con edades entre 16 y 21 años, en la ciudad de Cúcuta durante la pandemia del 2020.

Además, se desarrolló esta investigación con los jóvenes estudiantes, de tercer y cuarto semestre de la Fundación de Estudios Superiores de Comfanorte FESC, de la Facultad de Diseño Gráfico, que oscilan entre 16 y 21 años, en la ciudad de Cúcuta, durante la pandemia del 2020, la metodología a utilizar fue un estudio de mixto aliando muestreo teórico a 50 estudiantes de semestres 3 y 4 con aplicación de encuesta, desarrollo de redacción y creaciones que permitan profundizar en el tema a nivel exploratorio

Por otro lado, a nivel explicativo para analizar con lista de chequeo cuantitativo como instrumento, esto con el fin entender su estructura mental apoyándonos en las teorías de Beck. A partir de allí los resultados más sobresalientes y relevantes indican la presencia del estado mental con depresión en gran porcentaje de los jóvenes estudiantes y se puede concluir que el análisis indican que factores específicos a nivel familiar o relacionados con el trabajo en casa, y la falta de estrategias para que los jóvenes afronten la pandemia de manera mentalmente saludable, pueden ser causantes para que aparezca la depresión.

Marco Teórico

A continuación, en este apartado, se presentará la teoría o soporte conceptual el cual está basada la investigación. El marco teórico se divide en cinco capítulos dentro de ella está determinada por diferentes teorías, Por ejemplo; En el capítulo I encontramos la psicología social y comunitaria, el área principal en el que se fundamenta la investigación, también encontramos en este capítulo el desarrollo en el que se orienta, es decir el enfoque cognitivo conductual.

Dentro del segundo capítulo se abordará las repercusiones psicológicas, asociadas a la pandemia Covid-19, de igual manera se describirá ¿Que es la salud mental? y se mencionará aquellas posibles afectaciones, que se pudieron desarrollar o incrementar durante el proceso de confinamiento, dentro de ellas como: la depresión, la ansiedad, el estrés, el insomnio, la percepción de soledad, el estrés postraumático, la resiliencia, actos de suicidio durante la crisis humanitaria, la violencia y por último, es necesario determinar los primeros auxilios psicológicos.

Por otro lado, el tercer capítulo, tratará acerca de las diferentes definiciones y conceptos relacionadas con la Pandemia, Covid-19, el cual se hará énfasis o descripción acerca de: ¿Que es el coronavirus?, ¿Por qué se determina el confinamiento?, ¿Qué proceso lleva a cabo el aislamiento?, ¿En qué momento se debe llevar a cabo la cuarentena?, ¿Por qué es tan importante tener en cuenta el distanciamiento social?, y en definitiva ¿Qué se conoce como la sindemia?

Continuando con el cuarto capítulo, se dará a conocer las estrategias de afrontamiento, especialmente en situaciones de confinamiento, Covid-19, allí se abordará las medidas preventivas y el uso adecuado de los protocolos de bioseguridad. Por el ultimo, en el quinto capítulo, se expondrá el desarrollo psicosocial de la adultez joven, teniendo en cuenta, que la población tratada, fue parte del desarrollo de esta investigación, correspondiente al ciclo vital mencionado, así mismo se pretende divulgar información significativa, manifestado por los diferentes autores y soportes teóricos.

Capitulo I.

Psicología Social

En este primer capítulo, se abordará el concepto ¿Qué es la psicología?, siguiendo con la definición de la psicología social y comunitaria, ¿Porque es una rama de la psicología? ¿Por qué cuenta con diferentes teorías provocada por la pandemia Covid-19?, teorías como: los pensamientos, sentimientos y comportamientos influyen en el entorno social y viceversa; el entorno social es perjudicado en el mismo estado de conducta de un individuo, especialmente en tiempos de pandemia, del mismo modo se ve afectado el manejo de las relaciones interpersonales, la igualdad, identidad social, la inteligencia emocional, las normas morales y convencionales entre otro. Además, se abordará el enfoque cognitivo – conductual, el cual está basado en la investigación, pues a través de esta perspectiva se busca plantear estrategias de afrontamiento para superar o saber sobrellevar la situación actual de salud pública y entre otros aspectos de la vida cotidiana en el contexto social.

La psicología es una ciencia cuyo objeto de estudio es la conducta humana y los procesos mentales, al ser una disciplina bastante amplia, de ella se desprenden variedad de ramas o disciplinas, entre los cuales se destaca la psicología social. Que es definida por Regador, B. (2021) como una rama perteneciente a la psicología que estudia los procesos de índole psicológica que influyen en el modo en que determine la sociedad, así como la forma en que se llevan las interacciones sociales

Así mismo esta ciencia estudia la manera en cómo el sujeto piensa, siente y actúa influido por su medio ambiente, es decir como el contexto social influye en la personalidad del individuo, la psicología social estudia al individuo en tres dimensiones: el individuo como tal, sus posibilidades de socialización, la persona en sus diferentes formas de interacción y el ser humano en relación a situaciones concretas, el objeto de la psicología social es el estudio de las interacciones orientadas a un cambio social planeado (Pichón, E. (s.))

Es necesario recalcar que el comportamiento o la acción de un individuo varía de acuerdo a su entorno, por ejemplo este no actuará de la misma manera con sus maestros o jefe a como lo hace con sus amigos o padres, lo anteriormente mencionado hace parte del estudio de la psicología social, ahora bien conocer todas esas situaciones, genera un impacto a nivel global, en diferentes ámbitos como el educativo, laboral, cultural y político, percibiendo los factores que inciden en la conducta de un individuo, conductas que pueden ser modificadas, eliminadas o intensificadas por el entorno para mejorar la relación entre individuos (Red de Universidades, ANAHUAC, 2020). (Pg. 1).

Este mismo grupo menciona que la psicología social también se encarga de analizar las normas y principios que moldean la convivencia entre los humanos, así mismo de este enfoque han surgido diferentes estudios como patrones de conducta, roles sociales, conciencia colectiva, relaciones sociales, identidad social estereotipos, valores, trabajo en equipo y el liderazgo.

Se considera que la psicología social es un área que tiene importancia dentro de esta investigación, puesto que, la temática trabajada, expone temas que hacen parte de esta rama, como se mencionó anteriormente la psicología social estudia la interacción entre los procesos sociales y los también psicológicos, es decir como las interacciones sociales o lo que sucede a nuestro alrededor a nivel social influyen en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos y viceversa que influyen en la sociedad (Moya, M y Willis, G (2020). (Pg. 4).

Por otra parte a finales del año 2019 surgió un brote de enfermedad por coronavirus en la ciudad de Wuhan china, la cual se fue extendiendo a nivel mundial considerándose como una pandemia, manifestada por la Organización Mundial de la salud (2020), exactamente el 11 de marzo del 2020, llego a varios países y al día de hoy ha causado millones de contagios y muertes, sin embargo, este virus ha afectado en otras facetas al ser humano como: en el contexto familiar, emocional, educativa, laboral, económica, entre otras, generando un impacto en la salud mental a nivel mundial.

Algo similar ocurre con las relaciones interpersonales puesto que, han tenido un cambio drástico, por un lado, la convivencia familiar fue agradable, hubo más unión, sin embargo, para otros fue algo más difícil, pues las diferencias crearon conflictos, además el tema económico

pudo ser un factor desencadenante de estos conflictos. También se han presentado desequilibrios psicológicos pues las percepciones y pensamientos se han visto alterados por una obsesión sobre qué pasará en el futuro (Moya, M. y Willis, G. (2020). (Pg.5).

Estos mismo autores afirman que es posible que las consecuencias psicológicas influyan en la sociedad futura, ya que se menciona que a causa de las secuelas dramáticas de la pandemia la forma de vida de las personas pueden generar cambios positivos como: el valorar la vida , que se brinden más recursos para la salud, que exista una igualdad de sociedades, tener una mejor calidad de educación y el desarrollo de la solidaridad, la empatía en algunos individuos, sin embargo también es posible que estos aspectos también disminuyan, como también que el sufrimiento forje más la insolidaridad y el temor impidiendo salir a la persona de su zona de confort.

De lo anterior se puede inferir que la psicología social tiene como objeto abordar ese tipo de situaciones en la que los hechos sociales y la psicología están estrechamente unidos, la psicología social tiene una amplia fuente investigación sobre la pandemia pues se han publicado diferentes artículos donde se relacionan, las cuales son diversas problemáticas que se evidencian actualmente durante el confinamiento, dentro de ellas han aumentado índices de violencia intrafamiliar, sexual, psicológica, física, verbal, mal manejo de relaciones interpersonales, y entre otras falencias que se evidencian a nivel personal, familiar, social, educativo y entre otros

Ahora bien, dentro de la psicología social se encuentra un concepto de identidad social, esta es definida como la percepción que cada individuo tiene de sí mismo, frente a los grupos sociales, a los cuales les pertenece, esto le permite identificar sus valores, creencias, gustos, habilidades, capacidades, estereotipos, entre otros., dependiendo de la identidad social y personal que cada persona elige determinar a un grupo social (Significados, 2020). De acuerdo con esto es importante señalar que (Gómez, 2020. Como se citó en Moya y Willis, 2020. Pg. 6.) En su artículo utilizó el paradigma de identidad social como punto de partida (Hornee, 2008 como se citó en Moya y Willis, 2020.Pg. 6) mencionando que la pandemia puede transformar a los individuos en actores devotos donde logran aumentar las probabilidades de que este experimente su identidad social, lo cual lo llevará a realizar sacrificios externos pensando en el grupo, en este

sentido se podría tomar como ejemplo que cumpla con las medidas sanitarias para el cuidado propio y el de otros.

Por otro lado (Rodríguez, 2020 como se citó en Moyá y Willis, 2020. Pg. 7).se basa en la teoría de los fundamentos morales analizando en su contribución la diferencias entre las normas morales donde son de carácter mundial, inalterable y prescriptivo (por Ej. No agredir violentamente a los demás) y convencionales que son más variables y dependen de la situación, además no son tan, obligatorias de cumplir por ej. Saltarse el confinamiento, por ello este autor argumenta que la crisis que ha dejado el problema de salud pública causado por el covid-19, el cual, ha ocasionado que este tipo de normas pierdan mucho sentido, provocando una alteración en las normas morales en dos tipos aquellas que implican comportamientos éticos relacionados con los derechos individuales y conductas vinculadas con la lealtad y comunidad. Por otro lado menciona que es probable que la pandemia esté produciendo un desplazamiento desde las centradas del individuo hasta las de la comunidad, por ejemplo, que parezca una conducta correcta saltarse el confinamiento, por lo que se hace merecedor de una sanción social.

Otro modelo teórico basado en la psicología social y que tiene un papel fundamental durante la pandemia es la inteligencia emocional. (Extremara 2020, como se citó en Noam y Willis, 2020.Pg. 7) la destaca como una herramienta significativa para afrontar episodios de estrés durante el confinamiento, esta habilidad se analiza tanto a nivel intrapersonal (frente al manejo de amenaza y el desarrollo de conductas de protección en salud) y a nivel interpersonal (Aportando en el manejo de emociones negativas producida por grupos)

De acuerdo con esto, la inteligencia emocional nos permite actuar de manera adecuada, debido a lo que es útil para la supervivencia e incertidumbre para superar las crisis, además evitar creer en las falsas noticias, caer en la ansiedad y en el pánico colectivo (Delgado, P.2020)

Por otra parte (Ferrer, 2020, como se citó en Moya, M y Willis, 2020. pg.8) señala las dimensiones de género como como un conjunto de características significativas a abordar los efectos psicosociales de la pandemia, el covid-19, en este artículo se enfatiza que las mujeres suelen ser en la mayoría, según los diferentes profesionales de la salud, las más afectadas, directamente por la crisis y además las que realizan las tareas de más cuidado

Finalmente (Rodriguez-Bailon 2020 como se citó en Moya, y Willis, 2020. Pg.8) investigó acerca de la desigualdad y las consecuencias de la pandemia, la manera en cómo estas influyen en la salud mental de un individuo y en sus relaciones interpersonales. Como lo han evidenciado muchos estudios, Colombia a causa de la guerra y otros factores, se han caracterizado por ser un país con desigualdad social puesto que, hay algunos que cuentan con más privilegios que otros, situación que incrementó a causa de la pandemia, provocada por el covid-19, pues hubo un incremento en el desempleo y las clases más vulnerables sufrieron consecuencias significativas, debido a que sobreviven de lo que trabajan día a día, esta situación ha dejado secuelas psicológicas a nivel individual y colectivo, ya que quienes cuentan con los recursos económicos han logrado solventar las necesidades durante la crisis y otros lamentablemente no, lo que ha acrecentado la inquietud y el miedo

De acuerdo con lo mencionado anteriormente podemos observar que la psicología social tiene un papel importante y significativo en la situación de salud pública pandemia ocasionada por covid-19, no obstante, es un problema de salud que afecta a la sociedad desde diferentes aspectos

Psicología Comunitaria

La psicología comunitaria es una rama de la psicología que surgió hace poco y hace de la psicología aplicada que se encarga de promover la salud mental y lucha contra la pobreza social, de acuerdo con la Universidad Rioja de España (UNIR, 2020. Pg.1) esta tiene como objetivo principal el estudio de factores psicosociales que intervienen en el desarrollo y progreso de los individuos en un contexto social y en relaciones entre individuo y grupo social –ambiente.

Esta rama se basa en otras disciplinas como la antropología, sociología, la psicología social y la salud. Sus investigaciones se centran en la prevención de la violencia de género, hasta el consumo de sustancias o la promoción del bienestar social o laboral, de acuerdo con ellos los psicólogos especialistas en esta área pueden trabajar o abordar diferentes problemáticas, como la emigración, igualdad de género, la inclusión, entre muchos otros. Esta disciplina busca transformar a las comunidades procurando el fortalecimiento y a los actores sociales en sus propios entornos (Guzmán, G. S.F. Pg.1)

Del mismo modo se considera esta ciencia es determinada como una metodología, pues de acuerdo con su teoría, es posible desarrollar estrategias de intervención que promuevan en las personas agentes del cambio en sus propios entornos, además agentes dinámicos en el descubrimiento de necesidades y en la resolución de conflictos sociales, de acuerdo con esto se puede inferir que la psicología comunitaria se plantea como un proyecto para la psicología del desarrollo, puesto que, esta busca impactar en las relaciones del individuo para lograr cambios a nivel social (Guzmán, S.F. Pg.1).

Enfoque Cognitivo Conductual.

La terapia cognitivo conductual, es un espacio donde el individuo realiza una conexión consigo mismo, como piensa sobre sí mismo, de las personas que lo rodean y de su entorno, además de cómo sus pensamientos, interfieren en su comportamiento o viceversa. La terapia cognitivo conductual ayuda a modificar pensamientos (cognitivo) y comportamientos (conducta), esta se centra en los problemas y dificultades del "Aquí y el ahora'', buscando mejorar el estado de ánimo del individuo. Este tipo de terapia es trabajada o se utiliza como tratamiento para algunas afectaciones psicológicas como la ansiedad, depresión, pánico, bulimia, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático, esquizofrenia, agorafobia y entre otros tipos de fobias (Asociación española de psiquiatría).

El Manual Diagnostico y Estadístico DSM-IV define los trastornos mentales como:

> "Un síndrome o patrón comportamental o psicológico de importancia clínica que aparece en relación a un malestar o discapacidad a un riesgo significativamente de morir o sufrir dolor, incapacidad o pérdida de su libertad". (Pág. 25)

Este Manual divide los trastornos por tipos, cada uno demanda diferentes métodos o cuidados del paciente, estos tratamientos pueden ser farmacológicos o psicológicos, dependiendo del estado del este. Cabe resaltar que el modelo psicológico que más se adapta al DSM es el cognitivo, (terapia cognitiva) la cual se apoya en los criterios del diagnóstico de este manual, señalando que en todos los trastornos mentales se presenta distorsión del pensamiento y que esto

influye en la conducta y en el estado de ánimo del individuo (Beck, 2000. Como se citó en Londoño. M 2017)

Es importante destacar que hace unos años atrás, no se le daba la importancia a este tipo de terapias psicológicas, pues los tratamientos se contemplaban solo en fármacos, no obstante, se ha demostrado la efectividad de la psicoterapia como tratamiento para algunas afectaciones. (Palomar, 2014 como se citó en Londoño. M. 2017). Señala que recientemente la entrevista World psychiatry en una de las publicaciones psiquiátricas con más renombre a nivel internacional, ha puesto en evidencia lo efectivas que son las intervenciones psicológicas en el tratamiento de trastornos mentales graves, sin embargo, se sigue contemplando como segunda opción.

Sin embargo, el modelo cognitivo conductual es un modelo con amplia trayectoria investigativa, pues se centra en la identificación de esquemas y procesos mentales, donde el paciente comprende los problemas más complejos, desglosándolos en pequeñas partes y así identificando como afectan estas sus sentimientos, conductas y emociones y con ello dando un significado de sí mismo y del mundo, de esta manera se fundamenta en la conducta externa y en los procesos básicos del aprendizaje, ahora bien en definición la unión de estos dos enfoques pretenden trasformar la forma en que piensan y actúa el ser humano (Londoño, M. 2017).

De acuerdo con algunos estudios se puede mencionar que hoy en día han surgido diversas consecuencias psicológicas debido al Covid-19 estas afectaciones están relacionadas con la infección, aislamiento social, teletrabajo, clases virtuales, reuniones en espacios reducidos, incertidumbre económica y entre otras causas que afectan la salud mental de un individuo, sin embargo, es importante resaltar que cada persona actúa y percibe la situación de diferente manera, señalando que algunas han tenido crisis muy significativas (Martínez, G. 2020).

Las crisis según (Martínez 2000, como se citó en Martínez, G.2020) son:

> La repercusión psicológica a situaciones vitales complejas o no, pero que son experimentadas dolorosamente por el sujeto, ya sea por las características del evento o por varios factores individuales, conscientes e inconscientes. Para afrontar y protegerse en esta situación la persona utiliza mecanismos que le ayudan a tranquilizar su molestia para, eventualmente, volver a reponer su equilibrio emocional previo (Pág. 5)

De acuerdo con estas crisis son situaciones que las personas se enfrentan a lo largo de su ciclo vital, para algunos es un proceso fácil debido a que cuentan con las herramientas necesarias para afrontar las situaciones, pero para otros es algo más complejo y sobre todo en estas circunstancias de pandemia, donde la ansiedad y otras afectaciones han aumentado, es importante allí la intervención de un profesional de la salud mental, por lo que son personas que están altamente capacitadas para realizar un acompañamiento y proporcionar herramientas para saber sobrellevar este problema de salud pública. (Martínez, C.2020).

Capitulo II.

Repercusiones Psicológicas asociadas a la Pandemia Covid-19

En este segundo capítulo se abordará aquellas teorías con referente a las repercusiones o afectaciones psicológicas que ha dejado la pandemia causada por el covid-19 y que afectan nuestra salud mental y funcionamiento, de acuerdo con algunos estudios se pudo estudiar y tomar como referencia algunos problemas de salud mental que se describirán a continuación como el estrés, la depresión, el insomnio y la percepción de soledad

El 18 de septiembre del año 2020 se realizó un congreso nacional covid-19 donde el eje central de tres ponencias fue el aspecto emocional. La mesa denominada salud mental ante la pandemia covid-19 fue dirigida por el Dr. Víctor Pérez Sola del instituto de neuropsiquiatría y adicciones del hospital de Barcelona, donde se trataron aspectos importantes de la salud mental, como la pandemia ha afectado a la población en general (López. 2020. Pg.1).

El doctor (Martin, M. cómo se citó en López. 2020. Pg.1) señala que se dispone de un buen porcentaje de investigaciones sobre las afectaciones que ha dejado la pandemia en la salud mental, sin embargo, es importante resaltar que, aunque existan diversos estudios publicados, sus características, calidad y metodología son diferentes, por lo que este especialista advierte que hay que tomarlo con cautela. De acuerdo con estos estudios se ha logrado notar que los síntomas de depresión, ansiedad y estrés postraumático han aumentado, algunos factores de riesgo son ser mujer, menor de 40 años, estudiantes, un nivel educativo bajo, la presencia de la soledad, deterioro en la salud física y psíquica, además cercanías a zonas expuestas.

Por consiguiente, se puede observar y concluir que, a causa de la pandemia, la ansiedad, depresión y estrés ha aumentado y en otras personas se ha desarrollado, probablemente por el caos colectivo que se ha ocasionado y el temor sobre que pasara en el futuro. El Dr. (Carrasco,2020 como se citó en Lopez.2020. pg.1) ha resumido que la mayor prevalencia de trastornos mentales que se dan en las mujeres son de estrés y ansiedad, debido a las actividades

de riesgo que realizan, del mismo modo dentro de las investigaciones también se ha observado que los jóvenes son una población vulnerable ante estas afectaciones, debido a que presentan incertidumbre ante el futuro , la cuarentena, el aislamiento social y las clases virtuales entre otros…Como se ha mencionado en otros apartados el covid-19 ha transformado la vida de los seres humanos en todos sus aspectos y a raíz de esto se ha evidenciado más prevalencia problemas relacionados con la salud mental (Ruiz, M. 2020).

De acuerdo con la fundación lucha contra el sida y las enfermedades infecciosas (2020) una investigación sobre el impacto psicosocial de la covid-19 basados en 58 estudios científicos , donde se ha revelado resultados de las alteraciones más frecuentes presentadas por la población como la depresión que se encuentra presente en el 46% de los estudios realizados, la ansiedad prevalece en un 60%, los síntomas de estrés e insomnio se presentan en un 17%, por otra parte la percepción de soledad y el estrés postraumático prevaleció un 3%.

Ahora bien, en cuanto la población sanitaria los síntomas de depresión se ha presentado con menos prevalencia (41%) de acuerdo con los estudios ya realizados, sin embargo aumento en el caso de la ansiedad pues se elevó a un 67%, del mismo modo los síntomas de estrés e insomnio aumentaron un 33% y 29%, en cuanto lo síntomas de soledad prevalecieron un 4% y por último el estrés postraumático un 8%.Al respecto conviene decir que se ha evidenciado que las mujeres jóvenes y el personal médico con los más vulnerables de padecer afecciones psicológicas del Covid (Fundación lucha contra el sida y las enfermedades infecciosas 2020)

Cabe resaltar que esta fundación señala que solo un 2% de los estudios realizados acerca del covid-19 está centrado en personas enfermas y en base a esto el investigador de la fundación , el encargado de coordinar esta revisión el Dr. José A. Muñoz moreno menciona que es debido a que la prioridad ha sido tratar los síntomas físicos , pues son los que causan un peligro significativo y los síntomas psicológicos han quedado en un segundo plano, así mismo menciona que es importante realizar investigaciones sobre los aspectos psicológicos que ha dejado el covid-19

Salud Mental

La salud mental es un componente de bienestar integral que interfiere la manera de como el individuo, piensa, siente y actúa. En ocasiones las personas suelen experimentar situaciones que generan un desequilibrio psicológico. Cuando existen cambios en los patrones de conductas, sentimientos y pensamientos que ocasionen alteraciones en el funcionamiento físico o cognitivo se puede estar hablando de un trastorno mental (Mayo clinic, 2019). De acuerdo con esto se puede evidenciar que cuando hay una deficiencia en la salud mental, esta interfiere de manera negativa en los diferentes ámbitos donde se desarrolla el ser humano

La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales, es una etapa en la que las personas utilizan sus capacidades y hace frente al estrés de la vida, Cuando las personas experimentan alguna alteración en el área mental, pueden desencadenar ciertos trastornos mentales, generando cambio en los patrones de pensamientos, sentimientos y comportamiento originando una sensación de angustia y alteración en el individuo, cuando se carece de salud mental y aparecen trastornos estos perturban la capacidad de conservar relaciones interpersonales, participar en entornos sociales, desenvolverse laboral o académicamente (Mayo Clinic 2019)

De acuerdo con la OMS (2018) La salud mental individual está caracterizada por diferentes factores entres estos sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las amenazas socioeconómicas persistentes influyen y producen un riesgo para la salud mental de las personas y grupos sociales. Los estudios más relevantes están relacionados con los indicadores de la pobreza y con el bajo nivel educativo. Una mala salud mental está asociada con cambios sociales rápidos, con condiciones de trabajos estresantes, violencia de género, discriminación y exclusión social, malos hábitos y estilos de vida saludable, violencia intrafamiliar, violación de los derechos humanos, pésimas, políticas de salud, factores genéticos, biológicos, de personalidad y psicológicos que hacen más susceptible a una persona de padecer algún trastorno mental

Los patrones culturales y las expectativas sociales influyen de manera significativa en la definición y estado de la salud mental, pues depende de cada sociedad y cultural definir lo que es un comportamiento normal o perturbador, no existe ninguna medida estándar en general para

definir cuándo es anormal, por lo tanto, lo que para una cultura es normal para otra no (Mayo Clinic 2018).

Cuando se descuida la salud mental surgen las afecciones perturban de manera significativa la forma de pensar, humor y comportamiento de una persona, estos desequilibrios pueden ser de tipo ocasional o de larga duración, además afecta la capacidad de mantener relaciones interpersonales y el funcionamiento del individuo. La salud mental es importante porque influye en la salud física y algunos trastornos aumentan el riesgo de problemas físicos.

Ahora bien, cuando sabemos que la ansiedad, el miedo, él estrés y la preocupación son respuestas automáticas que presenta nuestro cuerpo ante una situación tensa o desconocida, pero que si se pasa desapercibido pueden ocasionar graves secuelas en la salud mental, es muy probable que las personas hayan experimentado o experimenten algunas de estas sensaciones o síntomas desagradables a causa del covid-19 por el caos que ha generado este a nivel social y afectando los ámbitos donde se desenvuelve el ser humano, de igual manera porque algunos presentan temor al ser contagiados (Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). 2020)

A nivel psicológico el Covid-19 ha causado síntomas agobiantes y emociones fuertes en la población en general, pero una de las poblaciones más afectadas son los adolescentes debido al periodo de contingencia , pues esto ocasiono el cierre de instituciones educativas, la prohibición de actividades públicas, el distanciamiento social lo y esto le impide relacionarse socialmente con sus pares y educadores lo que llevo a perdidas y momentos valiosos de esta etapa, del mismo modo aumento la ansiedad e integridad emocional (Hernández, 2020. Pg.582)

Por otro lado estudiosos del tema hacen referencia de manera resumida de las diferentes reacciones que pueden ser ocurrentes en la población afectada por la cuarentena y aislamiento social, algunas de ellas son; miedo a enfermar o morir evitar acercarse a centros de salud por temor a enfermarse o ser estigmatizado y excluido socialmente, del mismo modo sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza, temor o preocupación de no poder trabajar o generar ingreso durante la cuarentena. Así mismo el temor a la separación de sus seres queridos,

impotencia por no protegerlos, pánico y temor de ser contagiados y perder a sus padres u otros familiares (Hernández, 2020. pg.582)

Este mismo autor menciona que el aburrimiento y frustración de dejar actividades que antes solían disfrutar pueden incrementar o desarrollar el deseo de consumo de sustancias psicoactivas de manera descontrolada, presentando también síntomas relacionados con la depresión con la depresión como; la desesperanza, cambio de apetito, alteración del sueño. De acuerdo con esto podemos observar que la pandemia puede ocasionar cambios significativos a nivel psicológico, que afecta de manera desapercibida la vida de los individuos pues en algunos se ha desarrollado ideas suicidas que perturban la integridad de este (Pg.584)

Cabe resaltar que las teorías del suicidio hacen énfasis en la importancia que tienen las conexiones sociales para desarrollarlo o prevenirlo, las personas que experimentan ideas suicidas toman distancia y se desconectan de otros por ello se considera importante un acompañamiento y orientación con ellos durante el tiempo de aislamiento (Hernández, 2020. Pg.588). El covid-19 repercute negativamente en la salud mental de los individuos, afectando su funcionamiento cognitivo y físico, a continuación, se abordarán aquellas posibles afectaciones que ha dejado consigo este problema de salud publica

Estrés

Según Medlineplus (2021) El estrés es aquella tensión física o emocional. Puede derivar de cualquier contexto o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. García, J., & Noruega, V., (2013). Mencionan que el estrés es la palabra que muchas personas utilizan para relatar un estado en el que las exigencias de la vida se vuelven demasiado grandes como para hacerles frente. Esto varía de una persona a otra y lo que una encuentra estresante puede no serlo para otra. De acuerdo con esto cada persona experimenta de manera distinta las situaciones de la vida y así mismo reacciona de modo diferente ante esa determinada situación, dependiendo del grado de afectación del individuo.

Tipos de estrés:

Según la Asociación Americana de Psicólogos (APA, 2018) El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés y Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Analicemos a continuación cada uno de ellos.

El estrés agudo, es el estrés más común, todos en algún momento hemos pasado por este tipo de estrés y además surge de las exigencias y presiones del pasado, presente y del futuro próximo. Este tipo de estrés agudo es necesario en pequeñas cantidades sin embargo cuando es excesivo trae consecuencias negativas y agotadoras. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para ocasionar los daños significativos asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son: la agonía emocional esta es una mezcla de ira, irritabilidad, ansiedad y depresión que son conocidas como las tres emociones del estrés, otros síntomas muy comunes son los dolores musculares, dolor de cabeza y tensión en cuello y mandíbula, de igual manera el estrés puede generar síntomas a nivel estomacal e intestinal, pues quien padece episodios de estrés suelen presentar acides, flatulencia, diarrea, estreñimiento o síndrome del intestino irritable , por ultimo puede presentar una sobrexcitación pasajera deriva de la presión sanguínea.

Ahora bien, otro tipo de estrés es el agudo episódico, un ejemplo de este estrés son aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, quienes no tienen muy bien organizada su vida, son individuos que siempre están apurados, que se sobrecargan de muchas responsabilidades, es indicar que se tienen demasiadas cosas y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Este tipo de estrés presenta síntomas de sobre agitación prolongada como dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y ritmo cardiaco acelerado

Por último, encontramos el estrés crónico que es un tipo de estrés arrollador que desgasta a los individuos día tras día o año tras año. Este tipo de estrés afecta el cuerpo, la mente y el funcionamiento de las personas que lo padecen, además produce un desgaste a largo plazo, suele surgir cuando el individuo no ve escapatoria a una situación delicada

Las personas que sobrellevan este tipo de estrés se acostumbran a la enfermedad y desconoce que la padece, ya que lo asocian con algo familiar y les resulta en ocasiones algo muy cómodo. El estrés crónico puede llevar a la muerte a través del suicidio, la violencia, ataque cardiaco la apoplejía entre otros, debido a que los recursos físicos y mentales se ven exhaustos por el deterioro que ha padecido el individuo con el tiempo, para tratar este tipo de estrés es necesario acudir a un profesional de la salud (Asociación Americana de Psicólogos. APA.2018)

Al respecto conviene decir que los especialistas de Mayo Clinic (2019) mencionan algunos efectos comunes del estrés entre ellos: Dolor de cabeza, dolor muscular, dolor en el pecho, fatiga, Cambio en el deseo sexual, Malestar estomacal, problemas de sueño como ya se había mencionado anteriormente es una afectación que genera molestias a nivel mental y físico pues aunque suelen pasar desapercibidos, en realidad están afectando la salud de la persona que los padece, ya que suele causar bajo rendimiento académico, laboral, genera dolor de cabeza y adema produce problemas de la fatiga e insomnio, síntomas que solemos atribuir a otras enfermedades

Cabe mencionar que el estrés ha aumentado en algunas personas y en otras se ha desarrollado a causa de la enfermedad infecciosa covid-19 , Como ya es bien sabido y se ha nombrado en otros apartados de esta investigación el covid-19 ha modificado la forma de vida la gran parte de individuos, pues se han presentado circunstancias abrumadoras y estresantes que generan algunas emociones perturbadoras, como el distanciamiento social, clases virtuales, problemas de economía, salud, teletrabajo, convivencia familiar y a apoyo escolar en los hijos, entre otros… aumentando episodios de tristeza, ansiedad y estrés sobre todo en los jóvenes que lo han percibido como una amenaza para su proyecto de vida y alteración para sus hábitos de vida, es importante resaltar que el nivel de estrés depende de la situación, percepción del individuo y de diversos factores como la personalidad, apoyos sociales, experiencias previas, estas percepciones determinaran la respuesta neurológica del estrés, si este se presenta intenso , con el tiempo puede ser crónico , trayendo consecuencias importantes para nuestro cerebro (Pedraza, C. y Pérez, M.2020)

Ahora bien, otro tipo de estrés muy común y que puede prevalecer a causa del confinamiento es el estrés postraumático, que es una afección de salud mental desencadenada por una circunstancia aterradora, que se ha experimentado o evidenciado, algunos de los síntomas de este tipo de estrés son las reviviscencias, pesadillas y ansiedad, pensamientos desagradables sobre la situación (Mayo Clinic, 2018)

Depresión

Según la Organización Mundial de la Salud (2017) La depresión es un trastorno mental muy frecuente, que se identifica por la presencia de síntomas como la tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, entre otras, esta enfermedad puede llegar a ser crónica y dificultar ciertos diferentes ámbitos como el académico, laboral, social y familiar dificultar la capacidad para afrontar la vida diaria. Es una enfermedad que, en su forma más grave, puede conducir al suicidio.

De acuerdo a lo anterior se puede inferir que la depresión es una enfermedad que afecta la vida de quien la padece y que trae efectos nocivos en la salud de las personas, en los casos más leves suele ser tratada con la psicoterapia, pero en casos extremos se suele tratar con fármacos, debido a los cambios que produce en el cerebro, desestabilizando al individuo y llevándolo a tener conductas desadaptativas.

Por otro lado, Gasto, C y Navarro, V (2007) clasifican la depresión en cuatro subtipos: Depresión mayor: esta aparece cuando los síntomas son intensos y los episodios de tristeza duran semanas o meses, otro tipo de depresión es la Distimia, en este tipo se presentan los síntomas no tan intensos, sin embargo, son crónicos e incapacitantes porque suelen durar mínimo dos años, estos mismos autores mencionan algunos síntomas característicos de la depresión entre ellos: La tristeza: La tristeza que se presenta con un intensidad que genera una incapacidad adaptativa, imposibilidad de enfocarse en otras situaciones que no sea la tristeza, otros síntoma que caracteriza la depresión es la lentitud de movimientos, sensación de fatiga, irritabilidad, llanto fácil, temor a la toma de decisiones, pérdida de apetito insomnio , pensamientos pesimistas que

se caracterizan por sentimientos de culpa sobre acciones del pasado y del mismo modo pensamientos de muerte lo cual aumenta el riesgo del suicidio Otro síntoma importante de mencionar es la anhedonía, que consiste en una dificultad enorme para disfrutar de las situaciones y condiciones de la vida que antes de enfermar producían placer en la persona.

Ahora bien en tiempos de pandemia es muy común que aparezcan síntomas de depresión como la desesperanza, la tristeza y la soledad debido a que nos encontramos en un periodo de inactividad e incertidumbre, aunque es una trastorno muy común en la etapa de adulto mayor , esta aumento a causa de la desesperanza, encierro y temor al contagio pues es la población más vulnerable a contraer el virus y morir , sin embargo cabe resaltar que este trastorno se puede desarrollar en la adolescencia y presentar en niños de edad prescolar por ello se considera importante mencionar que durante el confinamiento ha aumentado en estas etapas del ciclo vital por la sensación de sentirse atrapados en un estado de ánimo negativo, con poca esperanza de que la situación pase pronto, sentimientos de tristeza al estar alejados de sus familiares, compañeros y amigos, demás frustración al tener que adaptarse a una metodología diferente de aprendizaje (Miller,C.2020)

Ansiedad

Medlineplus, (2015). define a la ansiedad como "sentimiento de miedo, temor e inquietud". Esta es una respuesta normal del organismo ante una situación de estrés o preocupación, pues sirve como mecanismo para afrontar y superar la situación de miedo, sin embargo cuando continua de manera persistente con el tiempo puede desencadenar un trastorno de ansiedad , interfiriendo en el funcionamiento del individuo .

Los especialistas de Mayoclinic (2018),hacen mención de los trastornos de ansiedad más comunes , entre ellos la ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (Fobias), la ansiedad por separación entre otros… así mismo dentro de los síntomas más comunes encontramos la sensación de nerviosismo, ataque de pánico, sensación de debilidad y cansancio, respiración acelerada, sudoración, problemas para conciliar el sueño, problemas gastrointestinales , además la sensación de evitar situaciones que generen ansiedad. Esta se puede presentar por diferentes

causas como traumas, enfermedades crónicas, consumo de sustancias psicoactivas, la personalidad del individuo o puede ser hereditaria.

El termino de ansiedad, está asociado con diferentes manifestaciones físicas y mentales, es un estado persistente y difuso, en muchas ocasiones esta es confundida con el miedo, sin embargo se diferencian, pues el miedo aparece cuando el estímulo que lo ocasiona está presente, mientras que la ansiedad es una preocupación por el futuro, por lo que pueda pasar, es importante aclarar que el miedo es un síntoma de la ansiedad (Marks, 1986 como se citó en Sierra, Ortega y Zubeidat. 2003)

Desde que nacemos el cerebro empieza almacenar información aunque sea difícil o casi imposible recordar, a través de nuestros sentidos empezamos adquirirla, luego a procesarla, almacenarla y por ultimo recuperarla cuando experimentamos una sensación similar en el presente, estas situaciones o recuerdos nos hacen anticipar o prever el futuro y de allí es donde se desencadena la ansiedad , que cuando se convierte patológica afecta la libertad y autonomía del individuo (Forcadell,Lazaro,Fullana y Lera. 2019)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) menciona que la pandemia ha perturbado y paralizado los servicios de salud, un estudio realizado en 130 países, donde se arrojan los primeros datos mundiales acerca de los efectos devastadores sobre la covid-19 en la salud mental, el duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo, han desarrollado diferentes patologías, además aumentando en algunos el consumo de sustancias psicoactivas lo que genera insomnio y ansiedad.

Insomnio

El insomnio es la incapacidad de conciliar el sueño, mantenerlo o no lograr dormir lo suficiente, esta afectación hace parte de los trastornos del sueño, interfiriendo de manera negativa en el funcionamiento del individuo, haciendo que se sienta somnoliento y cansado durante todo el día (Gonzales, H.2019). Por su parte (Lozada. 2017) diferencia y menciona algunos tipos de insomnio entre los cuales se destacan el insomnio transitorio, que se produce

por un corto periodo (Días o semanas) de tiempo y puede ser causado por estrés o cambios, pero cuando persiste con el tiempo se puede convertir en un insomnio crónico, el cual es a largo plazo (ocurre entre tres o más noches a la semana o incluso meses) sin atribuírselo a una enfermedad o medicamento. Este trastorno del sueño afecta la memoria y concentración, además aumenta las enfermedades coronarias, hipertensión, el cáncer y diabetes

Los especialistas de Mayo Clinic (2019). Señalan algunos síntomas frecuentes del insomnio entre ellos la dificultad para conciliar el sueño, levantarse muy temprano, sentirse con poca energía, cansancio y somnolencia diurno, irritabilidad, depresión y ansiedad, problemas de memoria y concentración, por otro lado mencionan algunas de las causas que producen insomnio como el estrés, relacionado con las preocupaciones del trabajo, la educación, de la salud, la familia, por problemas económicos o algunas situaciones traumáticas como la pérdida o enfermedad de un ser querido , un proceso de divorcio o enfermedad ; otras causas son los viajes y horarios del sueño, pues la alteración del ritmo circadiano que es nuestro reloj interno y regula nuestro ritmo circadiano, el metabolismo y temperatura corporal es causante del insomnio.

Así mismo los malos hábitos del sueño como los horarios irregulares de dormir, el consumo de sustancias o bebidas estimulantes antes de dormir, el uso de la cama para trabajar, comer, ver televisión y el uso de aparatos tecnológicos antes de dormir, son causantes del insomnio, además una mala nutrición, pues el consumo de alimentos pesados en la noche puede generar algunos problemas gastrointestinales que impiden conciliar el sueño. Por último, otras causas frecuentes del insomnio son: trastornos de salud mental (como la depresión, ansiedad, estrés postraumático), medicamentos que se usan para tratar la depresión, la presión arterial, analgésicos, entre otros, los trastornos del sueño como la apnea del sueño (que se caracteriza por pausas respiratorias durante la noche), el síndrome de las piernas inquietas el cual es la incapacidad de poder dejar las piernas quietas mientras se duerme. Del mismo modo las bebidas estimulantes, afectan la conciliación del sueño.

Es importante dejar claro que durante el covid-19 algunos expertos incluyeron un término de “coronasomnia” o “covidsomnia” debido a que esta enfermedad infecciosa ha generado problemas para conciliar el sueño durante la noche por el distanciamiento social, teletrabajo,

clases virtuales, problemas económicos, problemas de salud entre otros, evidenciándose en estudios realizados en agosto del 2020 en Reino Unido donde resultados demostraron que esta afectación aumento, de igual manera en china donde paso de un 14% a un 20% durante el confinamiento obligatorio, en Italia también se vio el aumento de casos de insomnio y por ultimo Grecia arrojo que el 40% de los participantes padecen insomnio (Lufkin y Worklife.2021)

Percepción de Soledad

En ocasiones la soledad suele ser asociada a la falta de contacto físico, pero en realidad va mucho más allá, es decir hace parte de un estado mental, similar a la depresión, ansiedad y estrés y se le conoce como soledad emocional, este tipo de soledad está relacionada a los pensamientos y sentimientos de indiferencia, angustia e inseguridad que se presentan cuando percibimos que las personas de nuestro entorno no entienden ni acompañan nuestras emociones y particularidades (Linares, R). Un claro ejemplo es cuando una persona está rodeada de la familia, compañeros, amigos y redes sociales y aun así se sigue sintiendo sola pues logra hacer conexión con nadie (Mar, A. s.f)

De acuerdo con Torre, A.(s.f) la soledad puede llegar a ser grave debido a que suele estar relacionada con el debilitamientos de las redes de apoyo del individuo y a la adopción de vidas poco saludables, además menciona algunos tipos de soledad , entre ellos: La soledad contextual, este tipo de soledad es limitado y corresponde a un único contexto, por ejemplo cuando somos nuevos en un trabajo, no conocemos a nadie solemos experimentar esos sentimientos de soledad ante lo nuevo , otro tipo de soledad es la soledad transitoria, esta aparece en determinada situaciones y suele durar muy poco , un ejemplo cuando discutimos con nuestra pareja y surge ese sentimiento de que una barrera nos separa.

Continuando con los tipos de soledad, encontramos la soledad crónica esta es la que afecta a los individuos en los diferentes ámbitos de su vida , suele suceder cuando la persona lleva un estado de actividad muy monótono y suele concebir con el mismo tipo de ambiente , del mismo modo encontramos la soledad autoimpuesta , esta es por decisión propia , puesto que la persona decide aislarse para evitar decepciones y problemas , así mismo encontramos la soledad impuesta

esta hace parte de una serie de acciones que someten a las personas a privaciones y por último la soledad existencial , se trata de un estado en que la emoción de la soledad se mezcla con la duda existencial donde surgen dudas como: ¿para que se vive?, ¿ es necesario relacionarse con otros?.

De acuerdo a lo anterior, es importante conocer los tipos de soledad, pues ya que es una situación problema que pasa por desapercibida , que afecta de manera significativa la vida de las personas, la percepción de soledad ha aumentado a causa de la pandemia , debido a que el ser humano es un ser social por naturaleza , tenemos la necesidad de relacionarnos con otros y gracias a esto hemos sobrevivido como especies y esta ventaja evolutiva nos ha permitido desarrollar la capacidad de raciocinio, planificación y colaborarnos unos con otros (Manes, 2020)

Manes (2020) menciona que la soledad puede ocasionar estados de estrés y que si se convierte en crónico puede afectar la salud integral de los individuos, por otro lado cuando la soledad se vuelve grave se relaciona con la desesperanza , trastornos cognitivos, depresivos y la presencia de esto puedo indicar malas relaciones sociales , así mismo produce un impacto en la función cardiovascular , en el sistema inmune y en los patrones de sueño, los cuales aumentaron cuando se entró en cuarentena

Resiliencia

Según (Grotberg, 1995, como se citó en Fraga., G. 2015), refiere que la resiliencia es una habilidad humana colectiva, que permite hacer frente a las adversidades de la situación, de esta manera superándolas y transformándolas, trayendo consigo cosas positivas para la persona. Se plantea a ella también como parte del proceso evolutivo y que puede ser aprendida y desarrollada desde la infancia. Además, este proceso lleva cabo diversas situaciones y dimensiones que harán que el resultado sea exitoso, características como afrontamiento, actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, persistencia, perseverancia, religiosidad, autoeficacia, optimismo y orientación hacia la meta, haciendo que estos aspectos las personas lo integren en su proceso y tenga un final satisfactorio, con experiencias y aprendizajes vividos.

Además, (García et al, 2013 como se citó en Fraga., G. (2015), también hace una inferencia acerca del concepto de resiliencia en donde la relacionan a un fenómeno con el componente de adaptabilidad. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se expresa que la resiliencia es considerada como la adecuación exitosa de un sujeto, estando está en peligro y expuesta a factores de riesgo, principalmente de disposición biológico; pero implica también, tener una baja susceptibilidad del sujeto ante futuros estresores.

Primeros Auxilios Psicológicos

De acuerdo con Montoya. (2017), los primeros auxilios psicológicos (PAP); suelen ser una herramienta de apoyo psicológico breve e inmediata que se emplea en el momento de una crisis para ayudar a los afectados a afrontar su situación problema adecuadamente, de esta manera evitando secuelas o malestares innecesarios. Además, esta intervención psicológica sirve para reducir el estrés inicial, promover las habilidades de afrontamiento y el funcionamiento adaptativo de las personas que viven un incidente crítico.

Siguiendo con este orden de ideas, el objetivo de los primeros auxilios psicológicos es crear un ambiente óptimo, calmado, de esta manera reduciendo los niveles de estrés producidos por la situación problema. Así mismo, permite ofrecer información y ayuda a los afectados, de igual manera, es importante conectarles con su red social de apoyo y potenciar sus habilidades de afrontamiento. Además, es conveniente que las personas afectadas sean conscientes de que tienen recursos para hacer frente a la situación y puedan recobrar progresivamente el control sobre su vida tras la situación de crisis.

¿Cuándo y en qué momento emplear los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los profesionales que aplican los primeros auxilios psicológicos deben poner como prioridad la seguridad, la comodidad y la privacidad de los individuos afectados. Así mismo, Montoya. (2017), menciona que es importante proporcionar un entorno tranquilo y alejado de la exposición a todo aquello relacionado con el evento traumático o al menos se debe evitar que el sujeto

afectado tenga contacto directo con la tragedia. Además, este autor refiere que para aplicar correctamente esta intervención psicológica es primordial que se disponga de un espacio grande, con una temperatura agradable y una asistencia de un profesional experto en el tema.

Por otro lado, los PAP se pueden emplear en diferentes entornos y ámbitos, tales como emergencias masivas (un terremoto, un atentado, etc.) como cotidianas (accidente automovilístico de un familiar, etc.). En las emergencias masivas los individuos afectados pueden estar en centros de reagrupación, polideportivos, o el mismo sector de afectación. En cambio, en la necesidad cotidiana, los entornos probables serán donde acontezca esta situación como una vivienda o un centro hospitalario.

¿Cómo aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos?

Antes de aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos es conveniente observar y analizar el contexto en el que se va a trabajar, conociendo qué ha ocurrido y cómo proceder. Además, establecer comunicación con el resto del personal de emergencias para una adecuada coordinación. En primer lugar, se debe apartar al sujeto o familia afectada de la situación problema llevándolos en la medida de lo posible a un lugar apartado y agradable. (Montoya, 2017).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se debe proporcionar agua comida si la hubiera, además, de identificar si requiere de algún tipo de necesidad especial, como, por ejemplo; un medicamento. Cabe destacar, que es importante tratar en la medida de lo posible preservar la privacidad y confidencialidad de los individuos que presentan alguna situación de crisis. Así mismo, se debe hablar a las víctimas de forma calmada e informarles con honestidad de todo lo que está ocurriendo y dónde pueden obtener ayuda. Además, el profesional de la salud no deberá mentir, no prometerle a la persona algo que no pueda cumplir. De igual forma, no se les debe dar más información de la que necesitan ni darles detalles escandalosos de lo que ha sucedido.

Por otro lado, es primordial brindarles pautas psicoeducativas que les ayuden las personas a afrontar de manera eficaz la situación traumática, mejorando su rutina progresivamente, dándoles

pautas sobre hábitos del sueño y alimenticios. Así mismo, es importante potenciar las habilidades de afrontamiento de las víctimas, facilitando sus estrategias de afrontamiento. De igual manera, todas las poblaciones afectadas son de distintas sociedades y culturas, por ello el profesional debe adaptar su intervención a diversidad cultural y religioso. Por último, se debe conectar a los afectados con los recursos asistenciales médicos y sociales que puedan necesitar, mejorando sus malestares emocionales o físicos.

Fases de actuación en los Primeros Auxilios Psicológicos

De acuerdo con Montoya, (2017). Existen ocho fases para que se dé un proceso de intervención en primeros auxilios psicológicos de forma exitosa. A continuación, se mencionarán cada uno de ellos

Presentación. Se debe iniciar el contacto con las personas afectadas de manera no intrusiva y calmada. En primer lugar, el profesional debe presentarse, explicar la razón del porque está allí y porque se han acercado

Alivio y protección. Las personas afectadas tienen que saber que el profesional va a garantizar su seguridad física y emocional inmediata. Además, reconocer en donde se encuentran los sitios de auxilio o de apoyo, además, de reagrupar a las familias en especial a los niños.

Contención emocional. Muchas de las personas que han vivido una situación de crisis se encuentran mal a nivel emocional, hallándose en estado de shock. Po esta razón, es primordial orientar y tranquilizar a las víctimas, así estabilizando sus niveles de activación.

Recogida de información. No se debe someter a las personas afectadas a interrogatorios, sino acercarse a ellas y preguntar si necesitan algo y cuáles son sus preocupaciones inmediatas, De esta manera brindándoles la asistencia práctica.

Ofrecer información exacta y oportuna. Proporcionar datos precisos y exactos siendo principalmente honestos y confiables fuera de proponer algo que no esté en nuestra consideración efectuar. Afirmarles que “todo va a encontrarse bien” les puede crear más daño

que decirles que lamentamos lo ocurrido y entendemos cómo se debe sentir, ayudándoles a relacionar sus reacciones como normales.

Asistencia práctica. Este período consiste en brindar ayuda e información práctica para auxiliar a las personas afectadas a afrontar sus preocupaciones inmediatas y lograr calmar su angustia. Algunos ejemplos de este tipo de asistencia son crear alguna comunicación con sus allegados, en este caso familiares o amigos cercanos y solucionar en donde la persona va a pasar la noche. De esta manera, brindado tranquilidad al sujeto

Dar pautas de afrontamiento. Ayudar a las personas a afrontar de manera adaptativa la crisis, le permitirá adquirir un rol más activo generando cosas positivas para su recuperación. Brindar herramientas de cómo resolver los primeros días y tranquilizar las alteraciones psicológicas tras la situación de crisis con fundamentales para un afrontamiento óptimo del escenario traumático presentado

Redes de apoyo y recursos asistenciales. Es primordial suministrar el contacto de redes de apoyo, como familia, amigos y demás, a los afectados. Siendo estos recursos de ayuda comunitarios, que facilitaran el manejo de la situación de crisis.

Suicidio durante el Covid-19

El Coronavirus; Covid – 19 ha afectado y ha traído consigo alteraciones en la salud mental de la población, algunos estudios mencionan que la angustia, la ansiedad y la depresión han aumentado, seguido de la violencia, los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias psicoactivas, y sensaciones de perdidas, son estos algunos factores que pueden aumentar el riesgo de suicidio.

De acuerdo con American Academy of Pediatrics (2020), el estrés, la angustia a lo desconocido, el miedo y la incertidumbre que genera esta situación de crisis Covid – 19, puede desgastar a cualquier persona, ocasionando malestar a nivel emocional. Así mismo, es importante que las personas cercanas a estas vigilen al individuo por si detecta alguna señal de que se está atravesando por momentos difíciles.

De igual manera este autor menciona que existen diferentes síntomas que puede presentar la persona al momento de vivir una situación de angustia, el primero de ellos, es que el individuo muestra cambios en el estado de ánimo que no son frecuentes a su personalidad tales como irritabilidad, sentimientos de desesperanza y conflicto o aislamiento a sus áreas familiares y sociales. Además, también se presentan cambios en el comportamiento, tales como alejarse de relaciones personales. Así mismo, hay una cierta pérdida de interés en las actividades que antes disfrutaba, se le dificulta dormir o permanecer dormido, o incluso duerme a todas horas. Hay cambios en sus hábitos alimenticios, problema de memoria, de razonamiento o concentración.

Por otro lado, la persona presenta una disminución de interés en sus tareas escolares y una decaída en su esfuerzo académico. Además, muestra cambios en la apariencia, tales como falta de higiene personal, un incremento en comportamientos peligrosos o imprudentes, tales como el consumo de drogas o alcohol, estas con el fin conductas las realizan con el fin de evitar su realidad, por últimos estos individuos adquieren pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

Siguiendo con este orden de ideas, el Ministerio de Salud (2020) menciona que la pandemia por covid-19 ha generado diversos efectos en la comunidad existente y a pesar de las manifestaciones respiratorias que caracterizan esta padecimiento causado por el SARS-CoV-2, se ha caracterizado por ser el causante de malestares y sufrimientos para diversas personas en la humanidad y en Colombia, por lo que algunas investigaciones mencionan un aumento de enfermedad relacionadas con la salud mental , y riego de suicidio . Además, el aislamiento y distanciamiento social trae consigo repercusiones en la población colombiana afectando su calidad de vida, y desestabilizado sus áreas de ajuste, por esta y muchas más razones es primordial buscar y armonizar las intervenciones colectivas e individuales para el cuidado de la salud desde una perspectiva integral y un foco especial en la salud mental, mejorando aquellos malestares tanto fiscos como psicológicos.

Además, MinSalud, (2018). refiere que más allá de las cifras, las personas con conductas suicidas viven un gran sufrimiento emocional relacionado con factores estresantes; como lo es las interacciones familiares, conyugales, relaciones sociales; problemas de difamación, en el trabajo, y desigualdad social, entre otros. Estos agentes estresores y aquellas situaciones

personales sobrepasan la manera adecuada de resolverlas. Por esto es primordial fortalecer las capacidades de los individuos, el entorno familiar y las comunidades para afrontar los retos que impone la vida cotidiana, siendo esta una de las prioridades de política pública en relación con la salud mental

Violencia durante el Covid – 19

La violencia, en especial la intrafamiliar y de género fueron otras de las causantes que trajo consigo la pandemia provocada por el Covid – 19. Según Vivas, (2020), menciona que los reportes de violencia intrafamiliar durante las medidas preventivas como el aislamiento y distanciamiento obligatorio, aumentaron en un 175%, de acuerdo con el informe Colombiano de las Mujeres, teniendo en cuenta las llamadas hechas a la línea 155, estas fueron permitidas por el Gobierno Nacional con el fin de ofrecer compañía, guía, orientación y apoyo a las mujeres colombianas. Así mismo, las cifras indican que entre el 25 de marzo y el 7 de mayo del año 2020 se registraron un promedio de 4.300 llamadas a la línea para denunciar algún tipo de violencia intrafamiliar. Siendo este número el triple de las cifras del periodo 2019.

Así mismo, ONU Mujeres. (2020) refiere que las medidas de confinamiento y distanciamiento social, así como las restricciones, están trayendo consigo mayores riesgos de violencia contra las mujeres y las niñas, intensificando su aislamiento y generando barreras adicionales que evitan que esta población obtenga estos servicios esenciales. A medida que la pandemia del COVID-19 afecta el ambiente económico y social, esto intensifica la violencia de género, en especial el entorno doméstico. Los victimarios pueden estar atravesando situaciones estresantes como, problemas a nivel económico, generando severidad y frecuencia en la violencia doméstica, intrafamiliar y de género.

Por otro lado, Chaparro & Alfonso. (2020), comentan que los riegos de genero fueron alertados por organizaciones sociales y organismo internacionales, especialmente los relacionados con la violencia intrafamiliar y sexual. Así mismo, el confinamiento aumento el tiempo de contacto con parejas abusivas y el aislamiento social preventivo creo menos

oportunidades para que personas externas pudieran intervenir y ayudaran a la víctima a buscar algún tipo de auxilio, lo que produce un entono más fácil para que el victimario realice la conducta violenta. Además, la menor circulación de individuo en la calle posibilita el aumento de la violencia fuera del entorno familiar.

Salud Pública durante el Covid – 19

La nueva situación de crisis que se vive actualmente ocasionado por el Covid- 19, es el mayor cambio de salud pública que el mundo ha enfrentado en más de un siglo. Además, el Dr. Luis Alejandro Gómez Barrera, (2020). Director de la Maestría en Salud Pública, menciona que la llegada del virus y los retos del sistema de salud pública son evidencias claras de que el mundo y los países desarrollados no están preparados para afrontar una situación de esta magnitud, ya que no cuentan con un sistema de salud, estructura política y económica capaz de afrontar retos como este, tan grande y desconocido.

Este autor también menciona que el Gobierno Nacional ha seguido los protocolos internacionales necesarios y adecuados, tratando de no implementar medidas radicales y extremas, porque generan mucha incertidumbre y zozobra en la población. Además, se ha podido observar que existen personas que no acatan esas medidas puesto que, salen a protestar sin ningún lineamiento, no comprendiendo la magnitud de la situación. Por esta razón, es primordial que la población en general conozca la importancia de implementar todas aquellas medidas de bioseguridad que le permitirán salvaguardar du vida y la de los demás, evitando que esta situación de salud pública aumente y afecte a la población.

Capitulo III.

Pandemia.

Este apartado esta enfatizado en la pandemia. Primeramente, se dará una conceptualización general de que lo es pandemia, epidemia, endemia y sindemia. Así mimo, se explicará acerca de lo que es el coronavirus, como se originó, sus síntomas, como se trasmite, quien es la población más vulnerable. Además, se expondrá lo que es la cuarentena, el aislamiento, el distanciamiento social y confinamiento. Por último, se mencionará el rol del psicólogo en tiempos de pandemia.

Definición de Pandemia

Según la OMS (2010), Define la pandemia como "la propagación mundial de una nueva enfermedad". De igual manera, se produce una pandemia de gran magnitud cuando surge un virus que se propaga por todas las partes del mundo y en la totalidad de los casos las personas no tienen inmunidad contra esta enfermedad infecciosa. Por consiguiente, los virus que han causado pandemia en décadas anteriores han surgido de contagios gripales que infectan a los animales. También, la gripe pandémica se parece en diferentes aspectos a un resfriado, pero en algunos casos suele ser muy diferente.

Uno de estos aspectos en común, es que ambos pueden afectar a todos las edades y en la mayoría de los casos causan una afección y altera la salud física de los individuos que la padecen que cede espontáneamente y va seguida de una reparación completa sin método. Pero cabe resaltar, que por lo general la mortalidad relacionada con la gripe estacional afecta en gran medida a los adultos mayores mientras que otros casos graves agobian a personas que sufren una serie de enfermedades y trastornos subyacentes, es decir que son comórbidos con otras enfermedades.

Por el contrario, lo casos más difíciles o mortales de gripe pandémica se evidencian en personas cuyo ciclo vital se encuentran en adultez joven o adolescente, en algunos de los casos estos estaban previamente sanos o padecían de alguna enfermedad crónica, y este virus ha aumentado en casos de neumonía vírica de lo que suele ocurrir con la gripe estacional. Además, en el caso de la gripe estacional como de la pandémica la cifra de personas que enferman gravemente se puede modificar. Incluso, la intensidad tiende a ser más habitual en esta última se da debido al número de personas que carecen de resistencia frente al nuevo virus. Cuando se infecta la mayor parte de la población, pueden aumentar los niveles de casos y de gravedad afectando la población en su totalidad. (OMS, 2010)

Definición de Epidemia

De acuerdo con Noticias coronavirus, (2020). Se entiende como epidemia a la distensión rápida de una enfermedad o virus. No obstante, este concepto hace mención al aumento significativo de afectados por algún padecimiento en un área determinada. Una epidemia es un acrecentamiento de casos seguido de un lugar enorme con una rebaja posterior. Cualquier aumento de enfermos en un sector concreto es una epidemia. De todas formas, un sujeto que enferme con una enfermedad extinta en la zona, todavía se considera epidemia. Así mismo, la epidemia puede extenderse y convertirse en pandemia: COVID-19 o VIH, además, la epidemia puede disminuir, es decir, la incidencia es muy baja, cero o negativa. Se mantiene en un mismo espacio o región (poliomielitis) o llega a desaparecer.

Definición de Endemia

Según Noticias coronavirus, (2020). Se define endemia a las enfermedades infecciosas que aparecen en un país, ciudad o departamento concreto y en un determinado momento. Son los virus más comunes de un lugar y se mantiene durante unos años El nivel de endemia de una enfermedad, se clasifica según la intensidad de la transmisión dentro de las cuales se encuentran: Hipoendémica, Significa que la difusión del virus es mínima y sus efectos no son tan primordiales

Por otro lado, la Mesoendémica, Significa que la enfermedad se establece en comunidades pequeñas. La actividad de la adquisición es cambiante, según las circunstancias de la zona o lugar. La Hiperendémica, Se refiere a la potencia de transmisión de la molestia en el campo de referencia, es perseverante pero momentánea. La inmunidad resulta incompetente para advertir los efectos del padecimiento que afecta la zona. La Holoendémica, Hace referencia a la enfermedad que tiene un alto nivel de actividad. Su adquisición permanece y con comercialización geográfica amplia, como consecuencia de una respuesta inmune en los diferentes grupos

Por otro lado, La endemia es la presencia habitual de una enfermedad en una zona geográfica. Es otras palabras, prevalece de forma positiva con un suceso constante. Esta endemia puede convertirse en epidemia si la molestia, junto con otros factores como los ambientales, lo permiten. En la misma ruta de la información anterior, hay que detallar que no siempre las epidemias y pandemias están causadas por enfermedades mortales, a pesar de que muchas veces se usa la palabra pandemia como semejante de gran destrucción

Sindemia

De acuerdo con Eslava., J. (2020). Una sindemia es "el resultado de dos o más epidemias o brotes de virus, que en su interacción biológica y en su consecuencia general conllevan una abundancia de carga de enfermedad". Así mismo, este concepto tiene dos acepciones ligeramente diferentes, una de ellas hace referencia a esa interacción entre dos o más epidemias, siendo este el sentido original que se le dio a este término. La segunda de ellas, hace insistencia a las consecuencias que conlleva la interacción biológica y general de las epidemias, en el contexto de salud de poblaciones afectadas por la diferencia social.

Además, Según la reflexión que hace Horton, como editor de la revista The Lancet, actualmente se estaría viviendo una situación sindémica dado que la epidemia de COVID-19 interactúa con otras, en particular, con aquellas referidas a enfermedades crónicas no infecciosas como lo es la diabetes, el cáncer y otros problemas cardíacos, que afectan la vida de la persona.

Esto es de gran importancia en la actualidad debido a que por la propia conducta de la presente epidemia COVID-19. Y todo esto se da en un entorno de gran inequidad social.

Coronavirus

De acuerdo con Bupa Salud, (2020). El coronavirus es un conjunto de infecciones que producen enfermedades que estar relacionadas de la gripe habitual hasta enfermedades más graves como pulmonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio y síndrome respiratorio agudo grave (SARS). Se puede deducir que la cepa de coronavirus (2019-nCoV) que ha causado el brote en China es nueva y no se conocía anteriormente. Por otro lado, actualmente se está presentando un virus conocido como Covid-19 siendo esta pandemia global, además, La COVID-19, se conoce como la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Estas eran desconocidas y no se sabía del virus, antes que apareciera el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cómo se originó el coronavirus?

El 31 de diciembre de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recibió reportes de apariencia de pulmonía, de fuente desconocida, en la ciudad de Wuhan, en China. A principios de enero, las autoridades de esta nación identificaron el origen de una nueva cepa conocida como coronavirus. La enfermedad se ha ido propagando hacia otros continentes como Asia, Europa y América. En cuanto a su iniciación, aún no se ha demostrado el posible principio animal de la COVID-19. (Bupa Salud, 2020).

Por otro lado, Min Salud (2020). El Ministerio de Salud y Protección Social confirma el primer caso de COVID-19 en el departamento colombiano, a la hora de realizarle los exámenes rutinarios a una paciente de 19 años. De igual forma, La ciudadana, originaria de Milán, Italia, presentó síntomas y acudió a los servicios de salud, la cual se le tomaron las muestras para el examen referente. Ante esto, el Instituto Nacional de Salud confirmó los resultados de las

pruebas, siendo positivos. Con esto termina el período de preparación y se activa la fase de contención en el territorio nacional, evitando de alguna manera la propagación dentro del país.

Síntomas del coronavirus (Covid – 19)

Los principales síntomas del virus coronavirus incluyen, Síntomas respiratorios, los cuales son similares a los de un resfriado, fiebre (alta temperatura), tos seca, falta de aliento o cansancio, dificultades respiratorias, secreciones nasales (mocos), malestar general y pérdida de apetito o del gusto. En algunos casos en donde la enfermedad se presenta con gravedad, la persona presenta síntomas como causa neumonía o problemas respiratorios, insuficiencia renal e incluso la muerte. En otros casos, algunas personas que tiene el virus no desarrollan ningún síntoma, siendo esta población catalogada como asintomática, pero pueden contagiar de igual forma al resto de la población. (Bupa Salud, 2020).

Cómo se transmite el coronavirus

Según datos de la OMS, el coronavirus se transmite por relación directa, es decir, de persona a persona Por ello, la principal forma de impedir contraer esta infección es siguiendo las buenas prácticas de higiene dentro de la cuales se encuentran. Mantenerse alejado de las personas enfermas, no tocarse la cara, boca, nariz u ojos, conservar una distancia mínima de un metro con los sujetos, conocido como distanciamiento Social, así mismo, el lavado de manos de forma frecuente y a profundidad por al menos 20 segundos, con un desinfectante para manos a base de alcohol. Es importante hacerlo incluso si no hay suciedad visible en las manos, además se debe practicar la higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo, cuando se estornuda o tose, evitando esparcir le virus. Desecha inmediatamente el tejido usado. (Bupa Salud, 2020).

Además, se deberá lavar las manos siempre después de toser o estornudar; si está cuidando a alguien; cuando está preparando alimentos, cocinando carnes y/o huevos. También después de comer; después de usar un baño; si sus manos están sucias, es importante lavarlas de manera

correcta. Quédese en casa y practique el aislamiento social o cuarentena, además, quédese en casa si no se encuentra bien y siente que presenta alguno de los síntomas, siga las indicaciones y recomendaciones necesarias determinadas por el gobierno nacional (Bupa Salud, 2020).

¿Quiénes son más vulnerables al Covid-19?

La situación de salud pública que se está viviendo a nivel mundial, ha traído consigo diversas situaciones y cualquier persona puede enfermar. Aunque algunas personas en específico corren más riesgo que otros en contraer el virus y sufrir complicaciones graves debido a su estado de salud, edad cronológica, e incluso de su situación social o económica. Por esta razón existen algunos organismos, personal de la salud, y demás, que desempeñan un papel fundamental para evitar que esta población llegue a contagiarse y pueda propagar el virus de la Covid-19. Pero sin que este personal llegue a descuidar su salud y la de su entorno.

De acuerdo con De la Paz., C. (2020). La población más vulnerable a contraer el virus son las personas mayores, en especial los adultos mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes como hipertensión arterial, obesidad, diabetes, o patología cardiovascular y cerebrovascular desarrollando casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras. Si algunas de estas poblaciones mencionadas anteriormente llegan a contraer la enfermedad causaría diferentes situaciones tales como hospitalización, admisión a una UCI, intubación o asistencia respiratoria mecánica, o muerte.

¿Por qué tienen mayor riesgo estas personas?

Como se mencionó anteriormente las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes son las más vulnerables al virus. En donde se afirma que esta población es la más vulnerable debido a que este tipo de pacientes tienen una mayor respuesta inmune de déficit. Además, el hecho de tener las defensas bajas se hace más probable de desarrollar una neumonía vírica grave. Así mismo, si las personas que padecen una cardiopatía previa, llegaran a coger una neumonía vírica grave les provocaría una insuficiencia cardíaca ya que ralentizaría la llegada del

oxígeno al corazón. Dentro de las enfermedades cardiovasculares existe un exceso de inflamación. Si a esta enfermedad se le suma una infección respiratoria (como la producida por el Covid-19) no solo afectaría a nivel cardiopulmonar, sino que dañaría al resto de los órganos del cuerpo. Son todos estos ítems o aspectos los que favorecen que, en personas con problemas cardiovasculares previos, una infección respiratoria como Covid-19 provoque una mayor tasa de complicaciones y mortandad. (De la Paz., C. 2020).

Por otra parte, los pacientes inmunodeprimidos por inmunodeficiencias adquiridas, como las que provoca el VIH, o bien aquellos pacientes que están recibiendo algún tipo de quimioterapia por cualquier diferente cáncer, o incluso aquel que está recibiendo tratamientos farmacológicos por cualquier enfermedad que sea comórbida, son un colectivo con un alto riesgo. Por último, las personas que presentan algunas patologías respiratorias crónicas como la bronquitis crónica, enfisema pulmonar o asma bronquial pueden desarrollar insuficiencia respiratoria, al tener ya comprometido su aparato respiratorio. Siendo esto un riesgo más lato a la hora de contraer el Covid-19. (De la Paz., C. 2020).

Riesgo en mujeres embarazadas y niños

Se dice que otra de la población vulnerable a la hora de contraer el virus son las mujeres embarazadas, en caso de que estas padezcan una infección de neumonía grave, traería consigo el riesgo materno y podría ocasionar la pérdida del bebé o el parto prematuro. No obstante, esto sucede de igual forma con otras infecciones virales respiratorias. La buena reseña es que no se ha demostrado el traspaso directo de la madre al feto. Ni siquiera se produce ningún daño sobre la placenta, sino que los casos de bebés infectados por coronavirus se producen por relación directa, por ejemplo, debido a la tos de la progenitora. Por último y Por fortuna, para la tranquilidad de la comunidad, una infección por coronavirus en niños parece desarrollarse de manera leve o asintomática en la mayoría de los casos. (De la Paz., C. 2020).

Cuarentena

De acuerdo con Sánchez., A & De La Fuente., V. (2020). La cuarentena se refiere al impedimento voluntario u obligatorio, del desplazamiento de individuos, a algún lugar trascurrido, como calles, almacenes y demás, que han estado expuestos a un contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este lapso tiempo, las personas deben permanecer aislado en un lugar específico hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación.

Aislamiento

Según Sánchez., A & De La Fuente., V. (2020). El aislamiento es definido como la separación física de las personas contagiadas y de aquellas que están sanas, esto se hace con el fin de que no se contagien del virus. Esta medida y estrategia resulta efectiva cuando se ha hecho una detección temprana de la enfermedad o del virus y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás. Y así impidiendo que el virus se propague.

Distanciamiento Social.

El distanciamiento social consiste en que los individuos se alejen de aquellos lugares transitados, concurridos, así mismo es importante restringir la interacción entre grupos evitando el contacto físico y recto entre ellas. Esta prevención se realiza cuando en un grupo existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad o el virus. Por esta razón, el distanciamiento social requiere el cierre total de todos aquellos establecimientos en donde hay mayor concentración y transeúntes de personas como centros comerciales, instituciones educativas sitios para eventos sociales, parques, oficinas, centros de diversión, universidades entre otros. (Sánchez., A & De La Fuente., V. 2020).

Confinamiento

El confinamiento es determinado como aquella mediación que se emplea a nivel grupal, cuando las medidas preventivas han sido insuficientes para reprimir el contagio de una molestia. Consiste en una etapa en el cual se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento general, el uso obligatorio de medida de bioseguridad como lo de las mascarillas, limitación de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, cierre indefinido de lugares demasiado transitados, etcétera. (Sánchez., A & De La Fuente., V. 2020).

Dentro de este orden de ideas, todos estos conceptos denotan medidas de contención para evitar la propagación de una enfermedad contagiosa y que puedan ser mortal para la población mundial.

Rol del Psicólogo en Tiempos de Pandemia

La psicología cumple un papel primordial en la cotidianidad del individuo, actualmente el ser humano a lo largo de su existencia atraviesa por un proceso tanto negativo como positivo, el cual genera cambios en lo biológico, psicológico y social, estos cambios generan crisis y las crisis generan oportunidades, por lo tanto, frente a lo que se está viviendo, la Psicología juega un rol importante en el bienestar emocional y psicológico de los seres humanos. De acuerdo con la Mg Linda Franco Solórzano, (2020) directora de la Carrera de Psicología, esta profesional expresa y da un punto de crítica; en donde menciona que el contexto actual permite visualizar, el medio ambiente, lo social, personal, familiar, cultural, económico, educativo y laboral , que estas áreas son factores influyentes, en el desarrollo del sujeto , y es importante identificar redes de apoyo que influyan de forma directa en el bienestar emocional del individuo , lo que a su vez constituye un recurso para enfrentar la crisis.

Además, este profesional de la salud sostiene que, para hacer cara a una situación de crisis, es primordial conocer lo que está sucediendo, ya que las todas las situaciones desconocidas generan emociones, sentimientos y nuevos temores, hay que priorizar las necesidades del sujeto, esta es

un modo asertivo de decidir lo que se necesita hacer y por ende originar un espacio de comodidad que le permita relajarse, hasta que este pueda adaptarse a los nuevos escenarios. También, insiste que en la actualidad el área ocupacional de la Psicología es amplía en horizontes, actualmente en la virtualidad, así mismo para el ser humano la dificultad es un peldaño de desarrollo y progreso, y para la Psicología esta pandemia es la oportunidad de concebir nuevas formas de comunicación e intervención; reinventar, elaborar, serán los nuevos retos para la ciencia. (Franco, L. 2020)

Capitulo IV

Estrategias de Afrontamiento en Situaciones de Confinamiento Covid – 19

En este apartado se podrá observar una conceptualización acerca de lo que es afrontamiento y sobre aquellos estilos de afrontamiento que existen. Además, se menciona estrategias a nivel general y frente a situaciones de confinamiento por el Covid – 19. Así mismo, se dará conocer estrategias frente al estrés y la ansiedad. Y, por último, se señala las medidas preventivas y el protocolo de bioseguridad que ha implemento del Gobierno Nacional.

Definición de Afrontamiento.

El concepto de afrontamiento está ligado al proceso de resiliencia hasta el punto de poder confundirse. Según afirma Becoña (2006) como se citó en García., J. García., A. López., C & Días., P. (2016). En donde este autor expresa aquellas ideas y definición acerca del afrontamiento de esta manera se puede entender este contexto como un resultado de la resiliencia. Este enunciado se refuerza con estudios empíricos que demuestran que las estrategias de afrontamiento positivas, como por ejemplo la valoración cognitiva o la solución de problemas llevada a cabo de un modo activo, entre otros, se relaciona significativamente con la resiliencia y el desarrollo exclusivo que se desprenden de procesos adversos. Así mismo, algunos resultados de lagunas investigaciones afirman y concluyen que la percepción de estrés elevada se asocia con los niveles de resiliencia. A mayor resiliencia menor nivel de estrés. Las personas que utilizan estas estrategias de afrontamiento centradas en la labor manejan excelente el estrés disminuyendo sus efectos negativos y aumentando el nivel de resiliencia, creando un ambiente insuperable para sí mismo.

Estilos de afrontamiento

Cada ser humano es un mundo diferente, piensa, siente, reacciona ante las situaciones que se le presentan de manera distinta, teniendo un patrón habitual en su estilo de vida y de cómo este desafía los problemas lo que llamamos un estilo de afrontamiento. El estilo activo y pasivo que se explicarán a continuación, son complementarios, es decir, nadie es superior que el otro por definición, sino que dependiendo del conflicto o la situación que esté pasando el sujeto puede ser más útil utilizar uno de ellos. Lo significativo, por lo tanto, será instruirse a elegir el estilo de afrontamiento adecuado según la dificultad del que se trate, haciendo que su causa sea grata y enriquecedora.

De acuerdo con Del Rio., M (2015). En general se podrían destacar 3 estilos de afrontamiento, lo cuales se mencionarán a continuación. En el afrontamiento activo o centrado en el problema, este estilo consiste en que la persona utilice acciones directas que van dirigidas a perturbar la situación problema y disminuir las consecuencias negativas. Así mismo, estas estrategias psicológicas son concretas y se utilizan por estas personas para explorar información relativa al conflicto, visualizar y buscando las diferentes opciones de solución que existen evaluando cuál puede ser la más factible para solucionar así este problema

Por otro lado, El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción, este pretende regular las consecuencias emocionales negativas de la situación problema, intentando disminuir su impacto. Estas estrategias psicológicas están centradas en este estilo de afrontamiento, en donde busca el apoyo nacional en amigos y familiares encontrando empatía y comprensión, así mismo, es importante, desahogarse, meditar, buscando el lado positivo del problema y aceptándolo

Y por último, el afrontamiento de Evitación se refiere a frenar el conflicto no pensando tanto en él, postergando el problema y así se resuelva por sí mismo, asignar a falta a otro individuo, distraerse con otras actividades para evitar pensar en la situación problema que lo está agobiando , etc., Las estrategias psicológicas específicas de este tipo de afrontamiento son la negación (no ha sucedido nada),evitación de actividades que les recuerde el inconveniente, colocar excusas, consumo de sustancias, emplear el humor para pretender quitarle calidad a la situación. Es en la totalidad de los casos un estilo de afrontamiento des adaptativo ya que impide situar en marcha

estrategias (activas y/o pasivas) para actuar y enfrentar al problema, por esta razón no es recomendable este estilo de afrontamiento puesto que la persona no le hace frente a tomar decisiones para poder salir de esa situación.

Estrategias de Afrontamiento

Las siguientes estrategias de afrontamiento fueron definidas por Solís., C & Vidal., A (2016) en donde señalaron algunas estrategias que puede utilizar la persona cuando está viviendo una situación problema. Una de ellas, es concentrarse en resolver el problema, esta estrategia va dirigida a solucionar la dificultad estudiándolo sistemáticamente y de esta manera analizando los diferentes ideales u opciones. Ejemplo: Dedicarme a resolver el problema que me está agobiando poniendo y enfatizando todas mis capacidades y habilidades. Además, Esforzarse y tener triunfo, esta estrategia que comprende conductas que están visibles en compromiso, codicia, constancia y dedicación. Ejemplo: estudiar arduamente para poder pasar el examen final.

Por otro lado, invertir en amigos íntimos, esta estrategia se refiere a la osadía por comprometerse en alguna relación de tipo personal y serio e implica la exploración de relaciones personales íntimas. Ejemplo: compartir con personas allegadas ya sean pareja o amigos. Así mismo, buscar pertenencia, esta estrategia indica la inquietud y beneficio del sujeto por sus relaciones con sus pares, y concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: relacionarme mejor con mis padres. Además, Fijarse en lo positivo, esta estrategia indica una visión optimista, activa y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: ver las cosas positivas y las experiencias que trae consigo cada situación. Buscar diversiones relajantes, esta se caracteriza por aquella búsqueda de actividades de ocio y relajantes que genere satisfacción a la persona. Ejemplo: Encontrar una forma de pensar en coas positivas, para así relajarme; por ejemplo, compartir con amigos, cocinar, meditar, oír música, leer un libro, bailar, ver tu programa favorito.

Por otra parte, la distracción física esta estrategia, esta enfatizada a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. De esta manera teniendo buena salud física, Ejemplo: Hago algún tipo de ejercicios físicos para distraerme. De esta manera cuidando mi salud física y

mental. Además, el buscar apoyo social esta consiste en que la persona comparta el problema con otros y busque el apoyo para su resolución. Sintiendo la persona que esta tiene apoyo por parte de sus áreas de ajuste. Ejemplo: Hablar con amigos o familiares para que estos me puedan ayudar a buscar una solución al problema. También, Buscar apoyo profesional esta estrategia consiste en buscar la opinión de un profesional en la salud. Ejemplo: Buscar ayuda por parte de un profesional que oriente esta situación problema, solucionando este conflicto la persona. (Solís., C & Vidal., A. 2016)

Acción social, esta consiste en autorizar que otros conozcan cuál es el conflicto y tratar de obtener auxilio escribiendo peticiones y organizando reuniones. Ejemplo: Unirme a grupos de apoyo que tengan la misma situación problema que estoy presentando. También, buscar apoyo espiritual, esta refleja una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: Dejar que Dios se ocupe de mi problema y acogiéndome a lo que él quiere de mí. Además, preocuparse, esta se identifica por situaciones que indican temor por el futuro en términos amplios o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: Preocuparme por lo que está pasando o por lo que va a venir.

Siguiendo con este orden de ideas, hacerse ilusiones esta estrategia se basa en la esperanza, en la anticipación de una salida correcta y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: esperar a que ocurra algo mejor pueda enmendar la situación problema. Así mismo, la falta de afrontamiento esta manifiesta la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos. Ejemplo: No tengo forma de afrontar la situación.

Estrategias de Afrontamiento frente al Covid – 19

De acuerdo con Jiménez & Vanegas. (2020), la situación de aislamiento y confinamiento se da como medida de prevención ante la pandemia por Covid – 19, además, a causa de estas situaciones de crisis se presenta eventos estresores, por lo cual es necesario hacerle frente a cada situación, desplegando estrategias de afrontamiento que le permita los individuos responder de

manera adaptativa a la realidad. Así mismo, algunos estudios realizados arrojaron, que los individuos utilizaron estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y centradas en el problema, siendo el sistema de creencias un factor determinante al instante de estimar el evento angustioso como amenaza, daño/pérdida o desafío, permitiendo o dificultando una respuesta adaptativa al mismo. En tiempo de estrés y angustia, existen estrategias que pueden ser útiles para mantener el bienestar psicosocial de las personas, además, promoviendo la fortaleza interna.

Según Patient Education. (2020). Las incertidumbres y restricciones relacionadas con el comienzo de la enfermedad del virus infeccioso COVID-19 presentan desafíos particulares en los ciudadanos. Además, existen investigaciones que respaldan sólidamente dos estrategias para prevenir o mitigar síntomas de depresión, de estrés y de ansiedad, puesto que, al encontrarse en un estado de aislamiento social permanente, afecta de alguna manera la salud mental del individuo. En el ambiente actual, las medidas de bioseguridad como el distanciamiento social, la cuarentena, y otras medidas, pueden hacer que esto sea un reto para el mundo. Por esta razón, es primordial buscar estrategias que mitiguen el aislamiento social y los síntomas que se dan (por ejemplo: hacer reuniones virtuales, enviar mensajes de texto, hacer llamadas o video llamadas) y participar en actividad física regularmente.

Por otro lado, Patient Education. (2020). Menciona que existen ciertos síntomas relacionado con el estrés provocado por el confinamiento, incluyendo cambios en la concentración, la memoria, el pensamiento, sentimientos de irritabilidad, tensión y ansiedad. ; Cambios en los niveles de energía, apetito, sueño, aislamiento social, reducción en la productividad a la hora de realizar actividades laborales o académicas, aumento de los conflictos interpersonales. Existen personas que suelen ser más susceptibles a esta situación de crisis ya que algunas de ellas tienen antecedentes de salud mental.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, existen estrategias de afrontamiento que mejorarán estos malestares la primera de ellas, es mantener conecto con la familia y amigos, por medio de herramientas digitales, así mismo, es importante manejar las emociones difíciles con aceptación, atención plena, y actividades placenteras. Por otro lado, también es primordial evitar el uso de estrategias no tan saludables como lo es, el consumo de sustancias, la preocupación

constante, y los comportamientos de alto riesgo que afecten su calidad de vida. Además, realizar actividades físicas, hábitos alimenticios, resolución de problemas cuando sea necesario y practicar una buena higiene de sueño.

Siguiendo con este orden de ideas, la ansiedad también hace parte de estos factores de riesgo a causa de la pandemia presentando síntomas físicos (taquicardia, sensación de ahogo, tensión y movimientos constantes, etc), problemas para conciliar el sueño y demás síntomas que afectan la salud mental del individuo. A continuación, se mencionarán algunas estrategias de afrontamiento como suspender el uso de medios de comunicación que sean malintencionados, participar en actividades relajantes, conectarse con otras personas; en especial con sus seres queridos, participar en prácticas de higiene preventiva y actividades de relajación como meditación o respiración profunda, y practicando auto cuidado. (Patient Education. 2020).

Por último, existen estrategias de afrontamiento a nivel general, que le servirán a la población a cambiar y manejar esta situación de salud pública que se está viviendo actualmente, la primera de ellas, es mantener conexiones a pesar del distanciamiento social, establecer rutinas saludables, hacer ejercicio físico por lo menos media hora diaria, aprender y mantenerse intelectualmente activo, a además, pasar tiempo positivo en familia, realizando actividades de ocio que refuerce esa unión, practicar la meditación y relajación, limitar la exposición de noticias malintencionadas, así mismo, mantener un buen sentido del humor y evitar ver las cosas como catástrofes, hablarse positivamente y vivir el momento en vez de proyectar preocupaciones sobre el futuro

Estrategias de Afrontamiento frente al Estrés.

El afrontamiento o coping relacionado con el estrés hace mención al esfuerzo cognitivo y conductual y de carácter voluble o interna que se realiza para operar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas de forma desbordante para la persona. (Pico, I. (s.f))

Son diversas las estrategias de afrontamiento frente al estrés, a continuación, se mencionan algunas de ellas recopiladas por Fernández-Abascal (2003) como se citó en Pico, I. (s.f) las

cuales son: Reevaluación positiva. Afrontamiento activo encaminado a fundar un nuevo significado al contexto problema, intentando obtener la parte positiva. Reacción depresiva. El ser humano se siente desbordado por el contexto y la enfoca de modo melancólico. Negación. Ausencia de aprobación de la dificultad, por lo que se evita distorsionando la realidad para que su valoración sea conforme con nuestra valoración. Planificación. Análisis racional del problema para crear estrategias que puedan perturbar la situación problema. Conformismo. Se da cuando la persona tiene emoción de falta de control personal referente a las consecuencias del problema y acepta la situación tal y como viene.

Por otro lado, se encuentra la desconexión mental. Pensamientos distractivos para impedir especular en el problema. Es lo que ocurre cuando se aplica la técnica del oso polar. Desarrollo personal. El contexto supone un estímulo de enseñanza que sirve para optimar nuestras capacidades y habilidades personales. Control emocional. Regularización de los medios para emplear u esconder sus sentimientos. Distanciamiento. Eliminación cognitiva de los efectos emocionales que acarrea el conflicto. Supresión de actividades distractoras. Búsqueda de soluciones centrándose únicamente en la dificultad objetiva. Refrenar el afrontamiento. No realizar nada hasta que no se tenga mayor escrutinio sobre el problema. Evitar el afrontamiento. No hacer nada, pero con la conjetura de que cualquier cosa que hagamos puede desmejorar el contexto**.**

Así mismo, está la resolución del problema. Ejecución de una acción directa y racional para enmendar el conflicto. Apoyo social al problema. Pedir información y consejo en el demás referente a las posibles soluciones del conflicto. Desconexión comportamental. Evitación de la solución al problema. Expresión emocional. Manifestaciones expresivas de la resistencia afectiva producto de la dificultad. Apoyo social emocional. Exploración de comprensión en los demás referentes a la situación problema. Por último, está la respuesta paliativa. Indagación de situaciones que evitan el contexto estresante o nos hacen apreciar mejor (comer, fumar, beber…)

Estrategias de Afrontamiento frente a la Ansiedad

Las estrategias de afrontamiento son técnicas psicológicas que ayudan a afrontar enfermedades físicas cuando estas ya se han situado, lo más independientemente posible cuando sufre de una enfermedad crónica, Belsky (2001). como se citó en López (2015), así mismo; estas estrategias ayudan a esta población a mejorar la calidad de vida, a nivel físico, emocional y psicológico. De igual forma, estas técnicas son de gran importancia debido a que permite al individuo utilízalas para afrontar situaciones difíciles y así poder superarlas.

Por otro lado, Sarason y Sarason (2006) como se citó en Lopez (2015). Refiere que entre las capacidades generales se puede mencionar el pensamiento constructivo, flexibilidad y retroalimentación personal en cuanto a qué técnicas funcionan para una situación determinada y cuáles no. La diversidad de estas técnicas fortalece la sensación de autocontrol e integridad de cada sujeto, por ende, si se siente más control sobre la conducta propia, existe mayor posibilidad de lograr relevar las condiciones del círculo que influye en las personas.

Cada ser humano es un mundo diferente, piensa, siente, reacciona ante las situaciones que se le presentan de manera distinta, teniendo un patrón habitual en su estilo de vida y de cómo este enfrenta los problemas lo que llamamos un estilo de afrontamiento. El estilo activo y pasivo que se explicarán a continuación, son complementarios, es decir, ninguno es mejor que el otro por definición, Lo significativo, será estudiar a elegir el estilo de afrontamiento correcto según el problema del que se trate, haciendo que su proceso sea grato y enriquecedor.

Según Crespo, Valverde & Ring (2010). Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena mesura suele encontrarse determinado por el ambiente del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede crear algo que favorecen estrategias focalizadas en la solución del conflicto, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aprobación que favorece el uso de estrategias relacionadas con las emociones.

Así mismo, estos autores mencionan que existen por lo menos ocho estrategias que se efectúan a nivel emocional, cognitivo y conductual, las dos primeras más centradas en la

solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza y está relacionada en ambas áreas de la persona. La confrontación, son aquellos intentos de remediar solamente el contexto mediante acciones directas, potencialmente arriesgadas o agresivas. La planificación es repasar y ejecutar las estrategias de esta manera solucionando el problema. La planificación es especular y amplificar estrategias para remediar el problema. Además, en el distanciamiento, suelen presentarse intentos de apartarse del conflicto, no preocuparse en él, o eludir que le afecta.

El autocontrol son esfuerzos para regular aquellos sentimientos y respuestas emocionales. La aceptación de responsabilidad, es explorar el rol que uno haya tenido en el principio o mantenimiento del conflicto. También se encuentra el escape-evitación, que se emplea de un pensamiento irreal improductivo ej., «Ojalá hubiese olvidado esta situación») o de estrategias como comer, beber, utilizar drogas o tomar medicamentos. La reevaluación positiva, es apreciar los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido al contexto angustioso. Y por último, búsqueda de apoyo social que es acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

Medidas Preventivas

Debido a la situación de crisis que se está viviendo en la actualidad a causa de la pandemia, Covid – 19, se crearon unas medidas preventivas con el fin de prevenir y mitigar el contagio de este virus. De acuerdo con Trilla, Vieta, Peri, Rubinat & Violan. (2020). Mencionan estas medidas genéricas de protección que ayudaran a la prevención del virus, la primera de ellas, es portar uso adecuado de la mascarilla; esta medida ayudara a que si se estornuda o se tose no salgan el virus al exterior, el uso de la mascarilla es obligatorio. Ya que estas ayudaran y evitar esparcir el virus cuando se estornuda o tose, por lo tanto, es una buena medida para reducir los contagios de un virus respiratorio, ya sea el coronavirus o la gripe.

Además, estas medidas están creadas con el fin de contener la enfermedad o el virus de las personas con síntomas y para que estas no contagien a las que están sanas. Así mismo, se menciona que la medida más práctica para contener el Covid – 19 es el vado de manos

correctamente, con agua y jabón. Se dice, que si se cumple frecuentemente con esta medida de prevención reduce hasta el 50% el riesgo de contraer coronavirus. (MinSalud, 2020)

De igual manera, el gobierno nacional recomienda otras medidas preventivas que ayudaran a prevenir y evitar la propagación de la enfermedad infecciosa por el Covid – 19, para impedir el virus, es importante aplicar las siguientes medidas genéricas de protección, el uso adecuado y constante de mascarilla cuando se sale a lugares trascurridos, lavarse las manos con agua y jabón o usar gel antibacterial / alcohol, usar pañuelos desechables al sonarse, cubrirse a la hora de estornudar y lavarse las manos enseguida. Así mismo, evitar compartir objetos personales, utensilios o comida. (Trilla, Vieta, Peri, Rubinat & Violan. 2020).

Siguiendo con este orden de ideas, se menciona otras de las medidas preventivas que se deben tomar en cuenta para evitar la propagación de este virus, una de ellas es guardar el distanciamiento social promedio a 2 metros, de esta manera evitando el contacto cercano con personas que estén enfermas. Además, se debe evitar las aglomeraciones y los espacios poco ventilados, así mismo, estar en lugares con demasiadas personas como restaurantes, bares, gimnasios, cines, escuelas aumenta el riesgo al virus.

En lo posible, la persona debe eludir los espacios cerrados donde hay poca circulación de aire fresco del exterior, si está en interiores, abra puertas y ventanas para que de esta manera ingrese el aire fresco, si es posible. Por otro lado, es primordial limpiar las superficies en donde haya alto contacto directo, esto hace referencia a mesas, las manijas de las puertas, mesones, barandas, interruptores de luz, escritorios, teléfonos, teclados, grifos, lavamanos, inodoros y lavaplatos, estos son objetos en donde se presenta el mayor contacto siendo un mayor riesgo para contagiarse. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021)

Protocolos de Bioseguridad

Desde el momento en el que Colombia evidencio el primer caso de Covid – 19 y la rápida propagación del mismo, el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) inicio las medidas necesarias para garantizar el bienestar y la salud de cada uno de los colaboradores, familias y

grupos de interés. Es por esta razón, que el CCS implemento diferentes estrategias conforme la situación de pandemia ha avanzado, además, se han emitido aquellos lineamientos nacionales y distritales para realizar un buen control de la enfermedad infecciosa Covid – 19. Por medio del Protocolo de bioseguridad, Acciones y medidas preventivas y de mitigación frente al Covid – 19 retorno seguro al trabajo, el Consejo Colombiano de Seguridad estableció una guía preventiva, esto como mecanismo para garantizar un proceso seguro y que todos aquellos trabajadores retornen a sus trabajos y hogares sanos y salvos. (Consejo Colombiano de Seguridad. 2020)

Así mismo, es importante que estos adopten las medidas de bioseguridad necesarias para mitigar el contagio por el nuevo Coronavirus Covid – 19. Por otro lado, también se crearon estas medidas con el fin de disminuir el riesgo a la hora de ser trasmitido el virus de persona a persona durante la realización de actividades laborales y así garantizar los espacios de trabajo seguros y saludables. Según la Industria de Salud. (2020) este protocolo de bioseguridad está encaminado a minimizar aquellos factores de riesgo que puede aumentar la trasmisión de este virus. Así mismo, esto deberá ser implementado a cada uno de los empleadores y trabajadores del sector público y privado que pretendan realizar sus actividades durante este periodo de emergencia sanitaria.

Además, aquella vigilancia y cumplimiento estará a cargo de la secretaria municipal o distrital, todo esto será tomado en cuenta para cada sector, empresa o entidad, estas entidades se deberán ejecutar con el apoyo de sus administradores de riesgo laboral, adaptaciones correspondientes a su actividad. Cabe resaltar, que las diferentes estrategias deberán garantizar un distanciamiento social y adecuados procesos de higiene y protección en el trabajo.

Por otra parte, adicional a las medidas que se tomaron como el uso adecuado de tapaboca, lavado de manos correctamente y distanciamiento físico. Así mismo, el protocolo establece que se debe fortificar aquellos procesos de limpieza y desinfección con aquellos elementos e insumos de uso habitual de los trabajadores, además la limpieza de superficies, equipos de uso frecuente y mejorar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicos sanitarias. Adicional a todo esto, se establecen lineamientos para el manejo de residuos, interacción a la manipulación de alimentos, trabajo en casa, interacción con los demás, desinfección,

desplazamientos, entre otros. Todo lo mencionado anteriormente debe ser de cumplimiento inmediato y por el tiempo que dure la emergencia sanitaria en el territorio o país. (La Industria de Salud. 2020)

Capítulo V

Desarrollo Psicosocial de la Adultez Joven

Este apartado estará enfatizado en la conceptualización sobre el desarrollo psicosocial y etapa de adulto joven. Así mismo, se menciona el desarrollo físico, motor, afectivo, moral, intelectual, cognitivo y psicosocial en el ciclo adulto joven.

Desarrollo Psicosocial

La teoría del Desarrollo Psicosocial fue creada por Erik Erikson a partir de la reinterpretación de las fases psicosexuales desarrolladas por Sigmund Freud, dentro de las cuales destaco los aspectos sociales de cada una de ellas en cuatro facetas importantes y principales, la primera de ellas se enfatizó en la comprensión del "yo", la cual hace referencia a una fuerza intensa, a una capacidad ordenadora del sujeto, que es capaz de reconciliar las fuerzas sintónicas y distónicas, así como de solucionar las situaciones de crisis derivadas del contexto genético, histórico y cultural de cada individuo. Además, enfatiza las etapas del desarrollo psicosexual de Freud, en donde integra la dimensión social y el desarrollo psicosocial, así mismo, se propone el concepto de desarrollo de la personalidad desde la infancia hasta la vejez, además este autor investigo acerca del impacto cultural, de la sociedad y de la historia del desarrollo de la personalidad. (Regader., B. 2013).

Por otro lado, Erikson propone una teoría de la competencia. Cada una de estas etapas del ciclo vital da pie a un desarrollo en nivel de competencias, así mismo cada una de estas etapas se acopla en las competencias del momento vital en la cual se encuentra la persona, esta experimentara una sensación de dominio que es denominada la fuerza del ego, si se cumple con cada una de estas competencias, la persona podrá resolver las metas que se puedan presentar durante la siguiente etapa vital. Además, otro de los rasgos fundamentales que menciona la teoría de Erikson es que cada una de estas etapas se ven establecidas por un momento de crisis o

conflicto que permite el desarrollo individual, cuando el ser humano logra solucionar cada uno de estos conflictos, crece psicológicamente y emocionalmente. En la resolución de estos problemas el sujeto halla un gran potencial para el desarrollo.

Etapa Adulto Joven

Se consideran jóvenes adultos a las personas comprendidas entre dieciocho y treinta y nueve años de edad, que estén solteros, casados, divorciados o viudos, con hijos o sin ellos. Este grupo en específico se encuentra catalogado en cualquier ocupación o profesión que hace parte de la sociedad. Además, estos provienes de diversas realidades culturales, etnias, religión, educación, política, género e ideales.

Los jóvenes adultos emprenden muchas tareas en su incesante progreso, desarrollo y sensatez. Muchos empiezan a apreciar su autonomía y descubren nuevas funciones dentro de la familia, el trabajo, la sociedad y la Iglesia, cuando empiezan la universidad o su primer trabajo, o cuando se casan. En la actualidad, muchas personas alargan estas etapas. Se demoran en casarse; esperan un período para tener sus hijos; las distancias geográficas son más grandes; y es habitual tener una segunda o tercera carrera profesional. Algunos de ellos vuelven a encontrarse solos posteriormente de una separación, divorcio o por la muerte de su pareja. Algunas personas tienen que sacar a sus hijos solos sin su cónyuge. Cuando todos estos factores se toman en consideración, es fácil concebir por qué muchas personas piensan que la vida presente es diferente. Los buenos investigadores prestan mucha atención a estos asuntos tan importantes. (United States Conference of Catholic Bishops. 2012).

Desarrollo Sensorial y Motor

Según Home (2012), el adulto joven posee capacidades y habilidades físicas que alcanza un máximo de seguridad, existiendo destreza manual y una mayor agudeza visual. Los hombres y mujeres alcanzan su mayor integridad, han logrado el más elevado punto de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia. Entre los 25 y los 30 años la persona tiene máxima

fuerza muscular, siempre y cuando la desarrolle. En esta etapa adulto joven la resistencia, la energía y la firmeza se hallan en su mejor período. El inmenso progreso muscular se alcanza cerca de los 25 a 30 años, luego se produce una pérdida progresiva. Los sentidos alcanzan su superior desarrollo: la perspicacia visual es mayor a los 20 años, decayendo cerca de los 40 años por afición a la presbicia; el perjuicio gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años; el gusto, el olfato y la sensación al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años.

En este ciclo también se produce el origen de los hijos, dado que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad. Los adultos jóvenes se enferman con menos facilidad que los niños, y si sucede, lo superan ágilmente. Los motivos principales que requieren hospitalización son los partos, accidentes y enfermedades relacionadas con los aparatos genitourinarios. En esta etapa el origen primordial de muerte son los accidentes, luego el cáncer, enfermedades del corazón, el suicidio y el Sida. Existen siete hábitos básicos importantes conectados claramente con la salud: desayunar, comer a horas regulares, comer moderadamente, hacer ejercicio, dormir 7 u 8 horas en la noche, no realizar conductas como fumar y beber moderadamente. (Lara, Martinez, Pandolfi, Penroz, Perfetti & Pino. 2015)

En este período la dieta es muy fundamental, puesto que lo que las personas comen determina su aspecto físico, como se sienten y, posiblemente, que enfermedades pueden padecer. La pérdida de peso y el sobrepeso están conectados con muertes por enfermedades coronarias, a su vez, el colesterol produce angostura de vasos sanguíneos lo que pude causar un paro cardíaco. El ejercicio físico contribuye al mantenimiento del peso, tonificación de los músculos, fortalecimiento del corazón y pulmones, protege contra ataques cardíacos, cáncer y osteoporosis, alivia ansiedad y depresión. Las conductas como fumar y beber en exceso están estrechamente conectadas con problemas de tipo cardíaco, gastrointestinal y cáncer. El abuso de alcohol es la primordial causa de los accidentes automovilísticos fatales. La salud puede encontrarse influenciada por diversos factores como son: los factores socioeconómicos, la educación y el género.

Desarrollo Cognitivo y Moral.

Es significativo estar al corriente que la existencia para los adultos jóvenes, pierde su carácter temporal, lo cual significa que sabe que lo que hace actualmente tendrá consecuencias mañana y que tiene que proyectarse a lo largo de la vida y no a 2 o 3 años como piensan algunos. El progreso del pensamiento alcanza una marcha más, el adulto pasa del pensamiento formal según Piaget, al pensamiento post formal que tiene la peculiaridad de que el ser humano sea más flexible frente a las diversas situaciones a las que enfrenta. (Home, 2012).

Para Piaget y Kohlberg, el desarrollo moral depende del progreso cognitivo, sería una especie de superación del pensamiento ególatra una dimensión progresiva para pensar de proceder abstracto. Kohlberg en su teoría del desarrollo moral, plantea que en las etapas quinta y sexta el desarrollo moral es una propiedad en función de la práctica. Los individuos exclusivamente podrían lograr estos niveles pasados los 20 años, sin embargo, para que las personas reevalúen y cambien sus criterios para apreciar lo que es deferente y equitativo requieren de experiencias, además, aquellas que tienen fuertes contenidos emocionales que llevan al sujeto a volver a repasar. Según Kohlberg, existen dos experiencias que facilitan el desarrollo moral: equiparar valores en conflicto (como sucede en las instituciones y universidad o el ejército) y reconocer por el bienestar de otro. (Lara, Martinez, Pandolfi, Penroz, Perfetti & Pino. 2015)

Desarrollo Intelectual

De acuerdo con Lara, Martinez, Pandolfi, Penroz, Perfetti & Pino. (2015). Un modo de pensar por parte del adulto es el que algunos teóricos han denominado pensamiento dialéctico, en el cual, cada representación, ideal o tesis implica su concepción opuesta o antítesis. El pensamiento dialéctico consiste en la extensión de considerar puntos de vista opuestos en condiciones simultáneas, aceptando la presencia de contradicciones. Este pensamiento permite la composición entre las creencias y experiencias con las inconsistencias y contradicciones descubiertas, favoreciendo asimismo el progreso de nuevos puntos de vista, los cuales necesitan ser actualizados usualmente. El filósofo dialéctico posee conocimientos y valores, y se

compromete con ellos, pero reconoce que éstos cambiarán, desde la premisa unificadora del pensamiento dialéctico es que la única realidad mundial es el cambio mismo. Los adultos que alcanzan el pensamiento dialéctico se caracterizan por ser más sensibles a las contradicciones, aprecian as opiniones contrarias y que han aprendido a existir con ellas.

Otros teóricos se han referido a esta etapa, como el del pensamiento pos formal, un período que va más allá de la sistematización formal planteado por Piaget. Resaltan que este pensamiento pos formal tiene tres elementos básicos: relativismo, refutación y síntesis. El adulto que alcanza el pensamiento posformal está capacitado para sintetizar pensamientos contradictorios, emociones y experiencias dentro de un argumento más amplio. No necesita integrarlas, ya que está capacitado. Shaie plantea un modelo de desarrollo cognitivo en el que identifica cinco etapas por las que circula la gente para obtener entendimiento, pronto lo aplica a su vida. Este modelo incluye las siguientes etapas: etapa de adquisición, infancia hasta la adolescencia, etapa de logro desde lo último de la adolescencia hasta los 30 años, etapa de responsabilidad final de los 30 inicio de los 60, etapa ejecutiva, tiene lugar durante los 30 a 40 años, etapa reintegrativa, relacionada con el adulto mayor.

Desarrollo Afectivo

El adulto joven comienza a preceder el narcisismo de la etapa antecedente y logra colocarse en el punto del otro, impartiendo experiencias y comportándose de una manera generosa, que le permite crear un paralelismo de pareja solidaria y posesionarse una potencial paternidad. Al hallar su identidad permite la fusión con otro, ya sea profesional o afectivamente actualmente posee la dimensión de adaptarse y de afiliarse.

Por otro lado, Walster como se citó en Home. (2012), plantea que pueden coexistir en las parejas dos tipos de amor:

Apasionado: Se caracteriza por un desconcierto de estados emocionales, hay afecto, fervor y regocijo, pero esto, puede generar mucha ansiedad y dependiendo de la distribución de

personalidad se manifiestan sentimientos. Además, es propio de la juventud. Así mismo, se encentra el amor.

Compartido: Es un amor más recóndito, en el que hay compromiso, se comparte, se toman decisiones en unión con el otro en cuanto al vínculo afectivo y existe conocimiento de la relación afectiva que se está teniendo.

Siguiendo con este orden de idea, se espera que el adulto joven desarrolle un amor compartido, en el cual se sabe dirigir la relación de pareja. Alrededor de los 30 años hay un cuestionamiento de la existencia pasada, del escogimiento de pareja, de la profesión, se hacen nuevas elecciones y profundizan o se cambian compromisos. El adulto siente la urgencia de proporcionar un carácter existente y comprometido a su subsistencia con la esencia de conseguir la estabilidad, por lo tanto, reconstruye y reorganiza. Prontamente de esta transición se establece con la familia, el hogar y logra un sentido de pertenencia y llega a ser un integrante estimado por la comunidad.

Desarrollo Psicosocial

Según E. Erickson el adulto joven enfrenta la intimidad versus el aislamiento en el cual la gran labor es: ser competente de comprometerse con otro. Además, Schwartz destaca que las personas solteras pueden poseer 6 estilos de vida: la primera, es la profesional, que tienen planificada toda su existencia y se dedican al compromiso, trabajo y al estudio. La segunda, es lo social: que se dedican a las relaciones. Interpersonales, independiente que se concentran en sí mismo. La tercera, la activista: los cuales se dedican a la política la cuarta, él pasivo: que tienen un enfoque negativo de la vida. Y por último los asistenciales: a los cuales les gusta recurrir a otros. (Home. 2012)

Consideraciones éticas

Durante el proceso y desarrollo de esta investigación se tuvo en cuenta la ley 1090, por la cual se rige el ejercicio de la profesión psicológica. Cómo lo menciona el artículo uno la psicólogia es una ciencia basada en la investigación y una profesión que estudia al ser humano en los procesos de desarrollo como el cognoscitivo, emocional y social, está rama sustentada en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica a favor de las personas, comunidades y organizaciones de forma legal, ética y responsable con el fin de generar una mejor calidad de vida.

Del mismo modo, se tiene en cuenta diferentes apartados del artículo Nº 2 el cual hace referencia a las disposiciones generales, como el punto Nº 5 que habla de confidencialidad, presentando un consentimiento informado donde se presentan los objetivo de la investigación y si el individuo acepta ser parte de ella, respetando la información obtenida durante la investigación, De la misma manera, se tuvo en cuenta el punto número seis que habla sobre el bienestar de los usuarios , pues se salvaguardo la integridad del grupo de participantes, manteniéndolos informado sobre el proceso desarrollado.

Por otra parte, se toma en cuenta el punto Nº 8 relacionado con el uso y evaluación de técnicas , durante la fase de recolección de información se mantuvo la confidencialidad de las técnicas y pruebas utilizadas garantizando el uso adecuado, así mismo, en el punto Nº 9, dónde se menciona la investigación con participantes humanos, dónde se indica el juicio que hace cada profesional de la psicólogia sobre cómo aportar al bienestar de los individuos, este estudio se llevará bajo los parámetros éticos anteriormente mencionados, respetando los parámetros éticos, respetando su dignidad y solventando su bienestar

Por otro lado para el desarrollo de este estudio investigativo se tuvo en cuenta tres principios básicos de la psicoetica: El principio de beneficencia , pues busca el fin de aportar un bien a la

sociedad en estos tiempos de confinamiento y pandemia, Asimismo el principio de no maleficencia, pues se respeta la dignidad humana, sin vulnerar los derechos y confidencialidad de la persona y por último se aplica el principio de Justicia reconociendo que todos los participantes tienen derecho equitativo, realizando los mismos procedimientos y desarrollando las mismas estrategias para la población

Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación es realizada desde el enfoque mixto, la cual pretende determinar todas aquellas repercusiones psicológicas que ha traído consigo el Covid-19, en los estudiantes de Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, además, este estudio se pretende realizar por medio de un método mixto, empleando técnicas, entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante, que permita a la población estudiantil el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en el desarrollo del ciclo vital en el cual se encuentran, es decir adultez joven. Por otro lado, El método mixto es una conjugación del método cualitativo y cuantitativo cuyo objetivo es tener un análisis más amplio y completo del fenómeno a estudiar, estos métodos pueden ser modificados y alterados o pueden conservar su estructura manejando los métodos originales. Chen, (2006) citado por Hernández, S. (2014).

Por otro lado, Hernández-Sampieri & Mendoza, (2008) mencionan que los métodos mixtos constituyen una mezcla de métodos sistemáticos, experimentales y críticos de la investigación que implican la recolección de datos cualitativos y cuantitativos con el fin de realizar una integración y discusión conjunta que permita recabar toda la información precisa y lograr el mayor entendimiento del fenómeno a estudiar. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se busca indagar, conocer y explorar toda aquella información recolectada con los métodos tanto cualitativos como cuantitativos, de esta manera integrando la información que sea pertinente para la investigación.

Siguiendo con este orden de ideas, para esta investigación se consideró apropiado el enfoque mixto, dado que, el enfoque cualitativo permite la implementación de técnicas de recolección de evaluación y recolección de datos como la entrevista semiestructurada, la cual es diseñada para promover información relevante a este proceso de investigación, además, este enfoque permite emplear grupo focal con el fin de identificar y analizar diferentes perspectivas para así llegar a una conclusión. Por otro lado, desde el enfoque cuantitativo se implementó los inventarios de

ansiedad y depresión de Beck, permitiendo así identificar y evaluar síntomas de estos en la población participante.

Así mismo, Johnson et al. (2006) menciona que en un "sentido amplio" visualizan la investigación mixta como un continuo en donde se mezclan los enfoques cuantitativo y cualitativo, centrándose más en uno de ellos o dándoles el mismo "peso". Dentro de este orden de ideas, a pesar de ser un estudio mixto, el método cualitativo será el que tenga más predominancia o peso que el cuantitativo, ya que pretende buscar cuales variables psicológicas repercutieron en los estudiantes durante el confinamiento y conocer las estrategias que utilizaron para el afrontamiento durante este proceso.

Diseño de Investigación:

Para este estudio se utilizará el diseño longitudinal que tiene como finalidad estudiar y evaluar a la misma población por un periodo prolongado de tiempo. Según Vera., P. (2020). El estudio longitudinal se caracteriza por la aplicación de técnicas en diferentes momentos, esto con el fin de identificar la variación de un fenómeno entre un tiempo y el otro. Así mismo, lo que se pretende con esta investigación es determinar todas aquellas repercusiones psicológicas que afectan a la población estudiantil universitaria a causa del confinamiento provocado por el Covid- 19. De esta manera el procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables la población específica a trabajar ya sea seres vivos, objetos, situaciones, fenómenos, comunidades y de esta forma proporcionar su descripción.

Por otro lado, cabe destacar que en un primer momento se aplicó la entrevista semiestructurada esto con el fin de indagar y recolectar información sobre posibles afectaciones psicológicas que evidenciaron los estudiantes en el trascurso del confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19. En un segundo momento, se empleó dos instrumentos de medición para identificar el grado de ansiedad y depresión en los estudiantes. Por último, se aplicó un grupo focal a los estudiantes del programa de Licenciatura de Educación física Recreación y deportes

de la Universidad de Pamplona, esto con el fin de buscar la interacción entre los participantes de esta manera se recolecto información relevante e importante para la investigación.

Población

De acuerdo con Vera., P. (2020) la población se limita a partir de diferentes características tales como las sociodemográficas, políticas, fenomenológicas, rangos de edades, etc, que deben tener los participantes para hacer parte del estudio. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se escogió a los estudiantes del programa de Licenciatura de Educación Física Recreación y deportes de la Universidad de Pamplona sede Central, Pamplona Norte de Santander, puesto que cumplen características similares que los hacen ser partícipes de este estudio de investigación.

Muestra

La muestra según Hernández, S., (2014) es un subgrupo de población o universo que se utiliza por economía de tiempo y recursos, además implica definir la unidad de muestreo y análisis, así mismo requiere delimitar la población para generalizar resultados y parámetros. Además, se utilizará el muestreo no probabilístico que según Vera., P. (2020). Lo define como aquel muestreo en donde se busca que los investigadores seleccionen, cuántos y cuáles deben ser sus participantes. De acuerdo a la metodología usada este muestreo se realizó por conveniencia. Por consiguiente, la muestra estará compuesta por veinte estudiantes dos de cada semestre del programa de Licenciatura de Educación física Recreación y deportes de la Universidad de Pamplona que oscilan entre las edades de 18 a 30 años transitando la etapa de adulto joven, de diferente sexo. Se decidió aplicar este estudio de investigación a ese grupo en específico, debido a que se ha percibido como una de las poblaciones más vulnerables ante el problema de salud pública que se está presentado.

Categorías de investigación.

De acuerdo con Gomes como se citó en Romero (2005) la palabra categoría es un concepto constituido por diferentes categorías relacionadas entre sí, que requieren un proceso de estructura organizada de acuerdo a sus ejes principales o al objetivo a investigar. Esta es utilizada con el fin de establecer clasificaciones para un grupo de elementos, opiniones y expresiones. De acuerdo con esto el plantear categorías desde el enfoque cuantitativo resulta significativo dado que permite a las investigadoras diseñar una entrevista semiestructurada y otras técnicas de recolección de datos teniendo en cuenta diferentes factores, además permitiendo un análisis e interpretación de resultados más óptimos, de este modo se establecen las siguientes categorías.

Categoría 1:

Aislamiento

Según la Universidad de Michigan Department of Community Health. (2013). Define el aislamiento como aquella estrategia que es utilizada para separar a una comunidad que padece una enfermedad contagiosa, de otra que está totalmente sana. Además, este aislamiento prohíbe la circulación por espacios públicos a personas que están contagiadas. Así mismo, esta población que se encuentra en este proceso puede recibir cuidados en sus domicilios, hospitales o entes encarados de la salud pública.

Subcategorías

Distanciamiento social.

Sánchez & De la Fuente (2020), refieren que este tipo de estrategia de prevención es utilizado con el fin de evitar que la enfermedad contagiosa se propague, además, este distanciamiento social, consiste en alejarse de lugares que son habitualmente transitados, y restringir la

interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas. Así mismo, esta medida se utiliza cuando en un grupo existen personas infectadas que, al no ser reconocidas ni aisladas, puede llegar a transmitir la enfermedad o el virus. Además, este aislamiento, implica el cierre de lugares transitados,

Cuarentena.

De acuerdo con la Universidad de Michigan Department of Community Health. (2013). Esta es definida como aquella medida de prevención, que es utilizada para separar y restringir el movimiento de la población que pudieron haber sido expuestas por alguna enfermedad contagiosa, además, esta estrategia es utilizada con el fin de saber si esta población presenta en ese lapso de tiempo algún síntoma, siendo tratados en su hogar.

Categoría 2:

Salud Mental

Según la Organización Mundial de la Salud, define la salud mental como "Un etapa de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede enfrentar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Subcategorías

Área Física.

De acuerdo con Reynaga (2001), define esta área como aquella unidad existencial que tiene como objetivo desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto determinado. Así mismo, se considera que la actividad física posee gran importancia en la persona puesto que como una práctica higiénica preventiva, que armoniza el desarrollo del individuo.

Área Psicológica.

El área psicológica es la ciencia encargada de estudiar el comportamiento humano a nivel individual y colectivo teniendo en cuenta distintos aspectos como el social, cultural y biológico, de esta se desprenden distintas ramas o especialidades que se centran en un objetivo Expertos de la Universidad de Valencia (s.f).

Área Emocional

La emoción son respuestas somáticas que percibe un sujeto ante ciertos estímulos externos, estas hacen parte de un proceso de adaptación frente a una situación, persona, objeto entre otros.

Categoría 3.

Educación.

Como lo menciona Pérez, J., & Gardey A. (2008). La educación es el transcurso de socialización entre individuos. Cuando una persona se educa relaciona y adquiere nuevos conocimientos La formación también involucra una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones siguen algunas conductas o comportamientos de generaciones anteriores.

Subcategorías

Rendimiento Académico

Pérez, J., & Gardey A. (2008). Definen El rendimiento académico como una evaluación al conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Una persona con buen rendimiento académico es aquella que sobresale por notas positivas.

Estrategias de aprendizaje

Salazar, A. (2004), define las estrategias de aprendizaje como el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje.

Técnicas de Evaluación

En el presente estudio se utilizarán técnicas cualitativas e instrumentos cuantitativos que permiten cumplir a finalidad con cada uno de los objetivos planteados, ya que permite recolectar información más completa y específica, desde el enfoque cualitativo se utilizara la entrevista semiestructurada, la observación no participante y un grupo focal, con el fin de realizar una triangulación de técnicas. Cabe destacar, que estas técnicas de recolección de datos fueron evaluadas y aprobadas por juicio de expertos. Por otro lado desde el enfoque cuantitativo se implementaran los test psicométricos de ansiedad y depresión de Beck que permitirán complementar los resultados obtenidos en las técnicas cualitativas A continuación se describirá cada una estas

Entrevista Semiestructurada

De acuerdo con Vera., P. (2020) se puede definir la entrevista semiestructurada como aquel mecanismo de recolección de datos en donde se realiza de manera más frecuente en un trabajo de investigación, parte de su éxito se da a partir de la flexibilidad que tiene, debido a que a pesar de tener un estructura o guion preestablecido, permite al investigador realizar u añadir datos o preguntas emergentes que posibilita al participante dar aproximaciones en el momento de la entrevista. Así mismo, este tipo de formato contiene preguntas de forma personal, directa y verbal, siendo estas abiertas o cerradas, permitiendo una mayor interacción entre el entrevistado y el entrevistador.

A partir de allí, la entrevista permite a las investigadoras conocer más acerca de la población, además, a raíz de las respuestas que de cada uno de los participantes se puede ir profundizando y realizarse preguntas emergentes. De esta manera, complementando la información obtenida. Con el fin de indagar a profundidad sobre aquellas alteraciones psicológicas que pudieron presentar los estudiantes del programa de Licenciatura de Educación física Recreación y deportes de la Universidad de Pamplona a causa del confinamiento provocado por el Covid – 19.

Observación no Participante.

De acuerdo con Vera., P. (2020) es una técnica frecuentemente utilizada en el enfoque cualitativo, que permite percibir e interpretar el lenguaje no verbal, se aplica de manera meticulosa y sin prejuicio consolidando el estudio con precisión, este estudio está basado en la observación no participante, donde el investigador no es activo y se limita a observar y analizar el contexto poblacional

Grupo Focal

Según Prieto., M & March., J. (2002). Define el grupo focal como aquella técnica de investigación cualitativa que consiste en una entrevista grupal orientada y dirigida por un

moderador a través de preguntas o temas específicos. Así mismo, se busca la interacción entre los participantes, siendo esta un método factible para generar información, por consiguiente el grupo focal lo constituye un número establecido de personas entre 4 y10 participantes un moderador y, si es posible, un observador. A través de esta técnica se consigue información significativa y profunda sobre lo que los sujetos opinan y hacen, investigando el por qué y el cómo de sus opiniones y acciones. A partir de allí, se trabaja con la información expresa por los participantes en cada uno de los ítems, llegando así a una conclusión final de cada una de ellas.

Por otro lado, esta técnica de recolección de datos nos permite establecer una perspectiva general de los participantes en la manera en cómo la cuarenta provocado por el Covid - 19, ha traído alteraciones psicológicas en los estudiantes de Licenciatura de Educación física Recreación y deportes, en donde se les socializara preguntas cuyas respuestas aporten favorablemente al estudio de investigación, acerca de las alteraciones psicológicas y como esta población en específico ha afrontado esta situación.

Pruebas Psicométricas

De acuerdo con Vera., P. (2020) un test psicométrico busca realizar una medición que le aporte al investigador un criterio efectuar estadístico numérico en el cual pueda basar su conclusión, los test psicométricos cuentan con un procedimiento estandarizado que se compone por ítems previamente establecidos. Las pruebas psicométricas aplicadas en la investigación presente presentaran una evaluación cuantitativa del objeto de estudio.

Por consiguiente, dentro de estas pruebas a emplear está el inventario de depresión que es una evaluación de tipo Likert que busca detectar síntomas graves de la depresión y la escala de ansiedad de Beck que es una herramienta utilizada para evaluar síntomas somáticos de la ansiedad, tanto en crisis de ansiedad como en episodios depresivos., estos test tienen como objetivo detectar y corroborar los resultado cualitativos. Además, se plantean dos hipótesis para cada uno de estos inventarios:

Hipótesis para el inventario de depresión de Beck

Hipótesis investigativa HI: los participantes poseen un índice de depresión

Hipótesis nula HO: los participantes no poseen un índice de depresión

Hipótesis para el inventario de ansiedad de Beck

Hipótesis investigativa HI: Los participantes poseen un índice de ansiedad,

Hipótesis nula HO: los participantes no poseen un índice de ansiedad

Estas se basan en una presunción de algo, no obstante, estos enunciados o frases tratan sobre lo que se está investigando, no son verdaderas y al final pueden o no comprobar los hechos investigados.

Triangulación

La triangulación hace referencia a la utilización de diferentes estrategias y fuentes de información sobre un fenómeno a estudiar. Por esta razón, se utiliza la triangulación de técnicas para contrastar la información ya recabada (Aguilar., S & Barroso., J. 2015). A partir de allí, Vera., P. (2020) define la triangulación por técnicas como un mecanismo de validación realizándose por medio de tres técnicas diferentes de recolección de datos, pero empleados en una misma población, de esa forma evaluándose la misma variable, que para esta investigación seria las repercusiones psicológicas. Así mismo, se logra una mayor confiabilidad de las técnicas de información y se reduce el sesgo en las respuestas de los participantes. De lo mencionado anteriormente se utilizó dentro de este apartado técnicas tales como, la entrevista semiestructurada, la observación no participante y el grupo focal.

Análisis de Resultados

En el siguiente apartado se exponen los resultados obtenidos a través de las técnicas de recolección de información como lo es la entrevista semiestructurada, la observación no participante y el grupo focal aplicada a los estudiantes de Licenciatura de Educación física Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona. Así mismo, dentro de la entrevista semiestructurada se plantearon tres categorías, la primera de ellas es aislamiento, la segunda salud mental y la tercera educación.

Por otro lado, se ejecutara una matriz de doble entrada para realizar el análisis de la entrevista semiestructurada, siendo una herramienta que permite organizar, seleccionar y analizar una cantidad enorme de información recopilada, cabe mencionar, que para elaborar esta técnica se agrupa los datos a partir de las categorías y subcategorías plasmadas en la entrevista, de esta manera, facilita la asociación de fundamentos recolectados llevando a cabo un análisis ordenado y con mayor precisión, siendo esta pertinente a la hora de realizar el análisis y discusión de resultados de la investigación o problemática estudiada. Por consiguiente, también se utiliza el grupo focal y la observación no participante con el fin de recabar y contrastar información, a partir de lo observado y de las experiencias mencionadas por los participantes. Cabe destacar, que estos formatos de recolección de datos fueron evaluados y aprobados por juicio de expertos

Por último, se toma en cuenta los instrumentos de medición cuantitativa como lo es el Test de Ansiedad de Beck y el Test de Depresión de Beck esto con el fin de conocer con severidad las repercusiones analizadas en la entrevista, además planteándose dos hipótesis para cada uno de los instrumentos, hipótesis para el inventario de depresión de Beck teniendo como Hipótesis investigativa HI: los participantes poseen un índice de depresión e hipótesis nula HO: los participantes no poseen un índice de depresión así mismo, las hipótesis para el inventario de ansiedad de Beck siendo la hipótesis investigativa HI: Los participantes poseen un índice de ansiedad, e hipótesis nula HO: los participantes no poseen un índice de ansiedad y depresión

Análisis Cualitativo de la Entrevista Semiestructurada

A continuación, se abordará la matriz de doble entrada en relación con el análisis cualitativo, el cual determina los siguientes aspectos: Categorías, Subcategorías, Ítems y Análisis, las cuales fue sustentada en el desarrollo de la Entrevista Semiestructurada

Categorías	Subcategorías	Ítems	Análisis
Aislamiento	Distanciamiento social	De manera personal, ¿Cómo ha evidenciado usted el aislamiento obligatorio?	En este primer ítem se pudo identificar que la gran mayoría de los participantes percibieron como un momento crítico, ya que era una situación nueva y por ende no se lo esperaban. Así mismo, se pudo evidenciar que las personas más afectadas fueron aquellas que se encontraron realizando la medida de prevención lejos de sus familias, sin embargo, hubo otros que aun estando con su familia se vieron afectados puesto que, esta medida les impedía salir, frecuentar ciertos lugares, perturbando su rutina diaria y dejando a un lado actividades que antes realizaba. La gran mayoría de ellos mencionaban que durante el aislamiento obligatorio solían presentar síntomas como ansiedad, soledad, tristeza y desmotivación.
		Desde su experiencia, ¿Qué medidas sanitarias ha evidenciado a	De acuerdo con lo mencionado por cada uno de los participantes, se analizó y se pudo concluir que las medidas que más evidenciaron durante el aislamiento obligatorio fueron: el uso del tapabocas, lavado frecuente de manos, distanciamiento social, el uso de alcohol etílico diluido y gel antibacterial. Así mismo, las medidas sanitarias

	raíz del aislamiento obligatorio?	que cada entidad pública tomo en cuenta, fue adecuar un espacio de esterilización, siendo este necesario e importante para que cada individuo se desinfectara a la hora de entrar. Por otro lado, el gobierno nacional implemento el uso de pico y cedula para ingresar a estos espacios públicos.
	¿De qué manera ha sido afectado por el distanciamiento social?	En este ítem algunos de los participantes mencionaron que el distanciamiento social los afecto en diferentes ámbitos de la vida, como el económico, educativo, social y personal, ya que dejaron ciertos hábitos y actividades que realizaban con frecuencia como lo es el practicar algún deporte, Salir con amigos, compañeros de estudio e incluso practicar ejercicio, repercutiendo en su calidad de vida y en sus áreas de ajuste, tanto lo social, académico, personal como de ocio.
	¿Por qué considera usted importantes las medidas de bioseguridad determinadas por el Gobierno Nacional?	Se pudo evidenciar a partir de la entrevista que los participantes realizaron, consideran importantes las medidas de bioseguridad determinadas por el gobierno nacional puesto que, evita la propagación del virus. Sin embargo, algunos mencionan que estas no fueron implementadas de la manera adecuada tanto por el estado y la sociedad, dado que, algunas personas no se tomaba la situación de salud pública enserio, haciendo caso omiso a las medidas. También se destaca que el gobierno pudo implementar otras medidas a tiempo

		para evitar que esta enfermedad infecciosa llegara a Colombia.
	¿Ha respetado usted las medidas de bioseguridad implementadas por el Gobierno Nacional? ¿De qué manera lo ha hecho?	De acuerdo a las respuestas brindadas por los participantes se pudo evidenciar que al inicio de la cuarentena tomaron y respetaron todas aquellas medidas de bioseguridad como lo es el uso del tapabocas, lavado constante de manos, el uso de gel antibacterial y alcohol y el distanciamiento social. Pero a medida que pasaba el tiempo y las medidas de sanidad ya no eran tan estrictas y se dio espacio para reabrir los espacios públicos como discotecas, restaurantes, centros comerciales entre otros, percibieron que ya no era tan necesario seguir implementadolas de la misma manera o al menos con la misma frecuencia. Además, cabe resaltar que está acción estuvo acompañada con la subjetividad, las costumbres y cultura de cada individuo influyendo en la aplicación y adaptación de estás. Así mismo, algunos de ellos mencionaron que empezaron a reencontrarse y relacionarse con amigos dejando a un lado la importancia del distanciamiento social. A partir de allí también empezaron a observar gente en la calle sin tapabocas actuando de la misma manera, es allí en donde se analiza que la influencia social genera un impacto en los individuos. Sin embargo, en otros se mantuvo el uso de tapabocas y el lavado de manos.
	¿De qué manera	De acuerdo con lo evidenciado durante la entrevista. Una parte de la

	ha influido el distanciamiento social en su salud mental?	población vio afectada su salud mental, manifestando desmotivación, estado de ánimo bajo, algunos síntomas de ansiedad, soledad, tristeza e irritabilidad a causa de estar distanciado de su universidad, amigos, docentes y de algunos miembros de su familia. Además de aquellas actividades que antes solían hacer con sus pares. Por otro lado, algunos participantes mencionaron que esta medida no los afecto, ya que les sirvió para encontrarse más consigo mismo y realizar actividades que nunca antes habían hecho.
	¿Cómo ha repercutido el aislamiento obligatorio en sus relaciones interpersonales?	De acuerdo a lo mencionado por los participantes se pudo concluir que el aislamiento obligatorio repercutió de alguna manera en sus relaciones interpersonales, en cuanto a la relación con sus amigos y compañeros disminuyendo la comunicación, la confianza y los temas de interés. Por otro lado, recalcan que lo positivo de la situación, fue la unión familiar y el vínculo afectivo que mejoro.
	¿Qué cambios significativos y desagradables han surgido en los tiempos de Pandemia Covid-19?	Con base a la información brindada por los participantes se pudo evidenciar que dentro de los cambios desagradables que dejo la situación de salud pública Covid – 19 fueron, problemas económicos, el alto contagio y muerte que se han presentado, las clases virtuales, relaciones sociales afectadas, estado de ánimo bajo, síntomas de ansiedad. Así mismo, como se presentaron cambios negativos también existieron cambios significativos dentro de los cuales se

		encontraron, un mejor acercamiento con su sistema familiar, valorando a sus seres queridos, además, del disfrutar del día a día, realizando actividades que le generan satisfacción y siendo más tolerantes con las personas que necesitan ayuda.
	¿De qué manera ha afrontado la situación?	De acuerdo a lo mencionado por los participantes se llegó a concluir que sus estrategias de afrontamiento fueron el estar con sus seres queridos, pensar de forma positiva, afrontando, aceptando y asumiendo la situación. Además, practicaban actividades en casa, como juegos de mesa, ejercicio, y diferentes recetas de comida, vinculándose la familia y cambiando un poco esta rutina. Cabe resaltar, que solo uno de estos participantes decidió buscar orientación psicológica, ya que expreso que esta situación desencadeno en él síntomas de ansiedad, soledad, tristeza, desmotivación e intranquilidad.
Cuarentena	¿Con cuantas y cuales personas se encuentra compartiendo esta medida de prevención?	Con base a la información brindada por los participantes, se pudo concluir que al inicio de la cuarentena, algunos de ellos se encontraban compartiendo esta medida de prevención solos en la Ciudad de Pamplona, después de trascurrido un tiempo, se abrió un corredor humanitario, donde ellos pudieron viajar y reencontrarse con sus familiares. Por otro lado, los entrevistados pertenecientes a la ciudad de Pamplona, se encontraron compartiendo esta medida desde

		el inicio junto con su núcleo familiar.
	Debido a los tiempos de Pandemia Covid-19 ¿Cómo se ha dado la convivencia en el entorno familiar?	En este ítem se pudo analizar que la mayoría de los participantes mantuvieron en el trascurso de la cuarentena una convivencia sana y saludable son su sistema familiar, compartiendo más, teniendo una comunicación más recurrente, realizando actividades de ocio a nivel grupal. Así mismo, solo uno de ellos menciono que presento conflictos a nivel familiar, de esta manera disminuyendo su contacto y comunicación puesto que no se encontraban viviendo juntos.
	¿Qué medidas de Bioseguridad ha practicado en su hogar? ¿Por qué?	Con base a la información brindada, se pudo determinar que las medidas de Bioseguridad implementadas con frecuencia en cada uno de los hogares de los participantes fueron; el uso del tapabocas, el lavado frecuente de manos, el uso de alcohol y gel antibacterial. Del mismo modo, al llegar a casa el quitarse los zapatos, dejar la ropa aparte y desinfectarse con alcohol y gel antibacterial. Estas medidas las toman con el fin de evitar el contagio y proteger a los miembros de la familia.
	¿Ha recibido apoyo por parte de otras personas? ¿De	De acuerdo con lo mencionado en la entrevista, algunos participantes expresaron que recibieron apoyo económico por parte del programa jóvenes en acción, el ingreso solidario dado por el gobierno nacional y otros solos recibieron por parte de sus padres. Por otro lado, en el

	qué manera ha sido este apoyo?	factor psicológico y emocional, algunos mencionan que al sentirse triste, frustrado y agobiado buscaban apoyo por parte de amigos, pareja y familiares. Sin embargo, otros refieren que, si llegaban a sentirse agobiados, pero preferían mantenerlo en secreto y tratarlo por sí solos.
	¿Qué suele hacer cuando su estado de ánimo es bajo o desmotivado?	De acuerdo a la entrevista realizada, se puede deducir que las respuestas que se dan con mayor frecuencia es el realizar actividades tales como juegos de mesa, practicar ejercicio, hablar con amigos, parejas o familia, jugar video juegos, ver programas de televisión, leer temas de interés o relacionados con la carrera, escuchar música, cocinar y en alguno de los casos cuando el estado de ánimo bajo o desmotivado persistía preferían dormir evitando y aliviando de alguna manera la situación actual en la cual se encontraban
	¿Cree usted que sus hábitos cambiaron en el trascurso de la cuarentena? ¿Por qué?	Con base a la información brindada por los participantes se evidencio que los hábitos alimenticios, hábitos del sueño, hábitos de salud física, hábitos de higiene personal, cambiaron en el trascurso de la cuarentena ya que a nivel alimenticio algunos de ellos mejoraron este aspecto porque se encontraban en sus hogares, sin embargo, otros adquirieron una alimentación no tan saludable o comiendo de manera recurrente, esto debido a la ansiedad que presentaban por la situación. Por otro lado, a lo referente a la actividad del sueño,

		algunos de ellos mencionaron que presentaron insomnio puesto que se sentían preocupados por la situación. Del mismo modo, de acuerdo a lo mencionado por ellos, se pudo percibir que cuando entraron al periodo de vacaciones, cambio su ritmo circadiano, sintiéndose más cansados y agotados de lo normal. Siguiendo con este orden de ideas, también refieren que dejaron de realizar alguna actividad física y otros que vieron una oportunidad para empezar a practicar ejercicio. Así mismo, se pudo detallar que ciertos participantes descuidaron su imagen personal dado que se mantenían en casa y no veían la necesidad de hacerlo.
	¿Qué actividades o rutinas ha incorporado a lo largo de esta situación?	En este ítem los participantes mencionaron que incorporaron actividades como, actividad física, aprender algún instrumento musical, compartir con sus familiares esto lo hacían practicando juegos de mesa y cocina, además, practicaban inglés y realizaban cursos relacionados con su carrera profesional, así mismo, al estar desocupados, les dio tiempo para realizar actividades del hogar que antes no hacían, esto con el fin de mantenerse ocupados y aprovechar el tiempo.
	¿Cómo ha sido su proceso de adaptación	El proceso de adaptación al principio para los participantes fue difícil, tormentoso y complicado debido a que era una situación para la cual no estaban preparados, cambiando de manera abrupta su

	durante la cuarentena?	rutina diaria como el salir con amigos, las clases presenciales y demás. Sin embargo, a medida que trascurría el tiempo, implementaron estrategias, con el fin de mejorar la situación.
	¿Qué estrategias ha implementado para adaptarse a este proceso?	De acuerdo a las respuestas de los participantes se logró evidenciar que implementaron estrategas muy similares como actividad física, integrarse a la familia, buscar más información acerca de la carrera, meditar, escuchar música, hablar con amigos, dibujar. Por otro lado, el evitar oír noticias de fuentes poco confiables que aumentaran su preocupación y que de alguna manera afectara su salud mental.
	¿Cómo han influido estas personas en la implementación de estas estrategias?	Los participantes mencionaron que las personas con las cuales se encontraron compartiendo la medida de prevención fueron de gran influencia, ya que al estar acompañados hacían este proceso más satisfactorio y menos agobiante, evitando en algunas ocasiones sentimientos de soledad. Así mismo, se encontraban tranquilos por mantener a sus seres queridos cerca.
	¿Qué aprendizaje le ha dejado esta situación?	De acuerdo a lo expresado por los participantes los aprendizajes significativos que ha dejado esta situación de salud pública Covid – 19 son, valorar la familia, el estudio, los alimentos, el disfrutar cada momento tanto consigo mismo como con los demás, el vivir día a día y no afanarse y preocuparse tanto por cosas tan vanas,
	¿Cómo	Aunque este ítem es subjetivo, se pudo deducir de manera general

		describiría usted un día cualquiera de cuarentena?	que un día cualquiera para los participantes dependía al principio de la cuarentena de su horario de estudio. Así mismo, el levantarse y costarse a dormir tarde, el mantenerse gran parte del día en la cama, el estar concentrados en el celular o en la televisión. Sin embargo, cuando se inició el periodo de vacaciones, estos aprovecharon la ocasión para retomar poco a poco actividades que antes hacía como realizar ejercicio, caminar, verse con amigos, pero tomando en cuenta todas las medidas de bioseguridad o hacer compras, mejorando en gran medida su estado de ánimo.
Salud Mental	Área Física	¿Experimento algún síntoma físico al inicio de la cuarenta? ¿Cuáles?	De acuerdo a lo mencionado por la población los síntomas físicos más frecuentes que presentaron, fue el dolor de cabeza, dolores lumbares y ardor e irritación en los ojos debido a las clases virtuales y al estrés que esto genero
		¿Suele realizar alguna actividad física? ¿Cuál?	De acuerdo a la entrevista realizada todos los participantes si suelen realizar actividad física, sin embargo, algunos de ellos dejaron de hacerla al principio del confinamiento, a causa de que no contaban con los escenarios, la desmotivación y soledad que vivieron en esos días
		¿Ha dejado de realizar algún	De acuerdo a lo mencionado por los entrevistados algunos de ellos si dejaron de realizar actividades físicas puesto que pertenecían a

	ejercicio físico por causa de la cuarentena? ¿Cómo se ha sentido a raíz de esto?	equipos deportivos y pues no contaban con los escenarios para continuar la práctica, sin embargo otros buscaron las herramientas y estrategias adecuadas para continuar realizando la actividad física desde casa y lograr mantenerse más activo e integrarse en la actividad con la familia , por otro lado es importante resaltar que cuando permitieron salir con restricciones, salían con familiares y amigos a montar bicicleta, manteniendo las medidas de bioseguridad
	¿De qué manera se ha visto afectada su salud física?	Con base a la información brindada por los participantes, algunos de ellos mencionaron que su salud física no se vio afectada a causa del confinamiento. Sin embargo, otros refieren que presentaron molestias físicas ya que dejaron de realizar actividad, sintiéndose agotados, estado anímico bajo, dolores lumbares. Así mismo mencionan, que cuando retomaron estas prácticas de ejercicios, se les dificulto puesto que su resistencia y rendimiento no era el mismo.
	¿De qué manera ha cambiado su aspecto corporal?	En este ítem se llegó a la conclusión de que la mayoría participantes si presentaron cambios corporales, debido a que mencionan que aumentaron de peso debido a que habían dejado de realizar actividad física o no la solían realizar con la misma intensidad de antes, además que comían en exceso , sin embargo unos pocos no veían cambios en su aspecto corporal dado que hacían constante actividad física y mantenían hábitos de alimentación saludables

	¿Ha dejado de tener hábitos saludables que afectan su salud física? ¿Cuáles?	En esta pregunta se logró concluir de acuerdo a las respuestas de los participantes durante la entrevista que, si dejaron de tener hábitos saludables que afectaron su salud física como dejar de hacer ejercicio, no alimentarse bien y no dormir lo suficiente
	¿Ha tomado hábitos no tan saludables que afectan su salud física? ¿Cuáles?	De acuerdo a la respuesta de los participantes la gran mayoría de ellos si tomo hábitos pocos saludables, pues comían en exceso y en ocasiones alimentos pocos saludables, además cambio su ciclo circadiano afectando así el sueño y el funcionamiento físico, ya que se sentían cansados durante el día y activos en la noche
Área Psicológica	¿Qué tipos de pensamientos experimentó a lo largo del confinamiento?	Algunos de los entrevistados manifiestan que al principio cuando se dio esta situación de salud pública causada por el Covid – 19, no fue tan brusco el impacto puesto que pensaban que la problemática no iba a durar tanto. Sin embargo, cuando se trascurrió el tiempo y el ambiente no mejoraba, expresaron que experimentaron pensamientos como “pensaba que me iba a dar el virus”, “Que no me iba a poder graduar”, “Que no iba a poder tener una vida normal”, entre otros, afectando su rutina diaria y especialmente su área educativa y emocional.
	¿Considera usted que su salud	Algunos de los participantes si consideraron que su salud mental se afectó, debido al distanciamiento, a las clases virtuales, al miedo que

	mental ha sido afecta a causa de la pandemia? ¿De qué manera?	tenían de ser contagiados y contagiar a sus familiares, presentando síntomas de ansiedad, tristeza, soledad y estrés. Sin embargo, hubo otros que no manifestaron ningún síntoma y no percibieron alteraciones en la salud mental
	¿Ha presentado algún síntoma psicológico? ¿Cuáles?	La gran parte de los participantes si presentaron síntomas psicológicos relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión., siendo estos la irritabilidad, tristeza, frustración, soledad, pánico, miedo, palpitaciones, preocupación exagerada, apatía, estado de ánimo bajo, sudoración, y problemas para conciliar el sueño. Entre otros.
	¿De qué manera ha cambiado la percepción que tiene de sí mismo?	Se pudo concluir que la percepción de los participantes sobre sí mismos tuvo cambios positivos ya que manifestaban que "me he vuelto más tolerante con las personas que verdaderamente lo necesitan", "Me siento mejor consigo mismo debido a que tengo a mi familia al lado", "Pensé que no sería capaz de soportar una situación así, pero todo lo contrario he sido capaz"". De acuerdo con esto, se analiza que los entrevistados desarrollaron una capacidad de resiliencia, siendo más positivos, optimistas, cambiando sus pensamientos y su forma de ver la vida, de valorarla, trayendo consigo cambios agradables y significativos para ellos.

	¿Cree usted que las expectativas que tiene a futuro se han visto afectadas? ¿Por qué?	De acuerdo a lo mencionado por algunos de los participantes si vieron afectadas sus expectativas hacia el futuro puesto tenían planes relacionados con su carrera. Además, el sentirse fustados por no realizar sus materias prácticas presenciales. Por lo tanto, tenían pensamientos de que no se estaban preparando lo suficiente para su vida profesional. Sin embargo, otros refieren que no vieron afectadas sus metas a futuro, más bien aumentaron sus deseos de cumplirlas
	¿Ha cambiado o ha visto afectada su motivación? ¿Por qué?	Algunos de los participantes mencionan que esta motivación disminuyo a causa de las clases virtuales ya que no se sentían satisfechos y a gusto con ellas, siendo la mayoría de estas materias prácticas y no contado con las herramientas adecuadas para realizarlas. Sin embargo, la minoría de estos entrevistados no vio afectada su motivación en ninguna de sus áreas de ajuste.
	¿De qué manera se han visto alterados sus hábitos de sueños?	Con base a lo mencionado por la mayoría de los participantes se pudo concluir que al inicio de la cuarentena sus hábitos del sueño se vieron alterados, presentando insomnio o en alguno de los casos durmiendo más de lo normal.
	¿Ha presentado perdida de placer en algunas	De acuerdo a las respuestas dadas por los entrevistados, se analizó que la mayoría de ellos presentaron perdida de placer o satisfacción a la hora de realizar actividades que antes disfrutaba. En especial, en su

	actividades que antes las disfrutaba?	área educativa, puesto que no sentían gusto y motivación al participar en clases o realizar actividades enfocadas a su carrera.
	¿De qué manera se ha visto afectado su estado de ánimo?	Los sujetos mencionan que al principio de la cuarentena su estado de ánimo se vio afectado a causa del distanciamiento social, de sus clases virtuales, el dejar los espacios deportivos, el no poder compartir con sus amigos y demás familiares. Sin embargo, al trascurrir el tiempo y cuando ya se abrieron los espacios públicos, su estado de ánimo mejoro ya que pudieron retomar actividades que le generaban satisfacción como verse con amigos o realizar ejercicio.
Área Emocional	¿Ha presentado episodios de tristeza y soledad?	Con base a la información expresada por los individuos se analizó que algunos de ellos presentaron episodios de soledad esto debido a que se encontraban en la ciudad de Pamplona lejos de sus familias. Sin embargo, otros mencionaron que a pesar de estar con sus seres queridos sentían cierta soledad al observar y no ver a nadie por las calles. Por otro lado, también tenían episodios de tristeza por no poder realizar actividades que antes disfrutaban
	¿Qué estrategias ha implementado para mejorar estos episodios?	Las estrategias que implementaron los participantes para afrontar la situación de salud pública fueron, enfocarse en su familia, realizar actividades familiares como cocinar, hacer ejercicio, algunos ayudarles a sus papás en el trabajo o realizar deberes en su hogar,

		escuchar música, leer temas relacionados con su carrera, evitar noticias, contactarse con familiares lejanos, ver series o películas, dibujar o en uno de los casos buscar ayuda profesional.
	¿Qué le genera más satisfacción realizar actividades en grupo o individual? ¿Por qué?	De acuerdo a este ítem la mayoría de participantes mencionaron que dependía de la actividad, pues habían tareas que preferían hacerlas grupales, ya que se consideran muy activos y que al interactuar con otras personas aprendían del trabajo en equipo y otras habilidades para la vida , además de las costumbres y culturas de otras personas, sin embargo habían actividades que ameritaban el trabajo en solitario, debido que permite el fortalecimiento de sus capacidades y destrezas
	¿De qué manera suele experimentar sus emociones?	Se pudo evidenciar que los participantes hombres si suelen experimentar emociones, en especial la tristeza. Sin embargo, no todos demuestran cómo se sienten y evitan hablar al respecto. Por otro lado, cuando la situación o problema los agobian demasiado y no tienen control sobre ella, algunos prefieren hablarlo con sus padres o amigos más cercanos, cabe resaltar, que solo uno de ellos busco ayuda profesional para afrontar esa situación. De acuerdo a o mencionado por los individuos se llegó a la conclusión de que cuando experimentan la ira o enojo prefieren a alejarse. Por otra

		parte, las mujeres entrevistadas manifiestan que cuando se encuentran tristes y enojadas prefieren hablarlo con alguien puesto que las hace sentir mejor y más reconfortada y mejor, por último cuando los participantes experimentan emociones positivas suelen demostrarlo sin ningún filtro.
	¿Qué tipo de emociones suele experimentar con frecuencia?	Con base a la información suministrada por los participantes se analizó que las emociones que más suelen experimentar con frecuencia es felicidad, tristeza, miedo y confianza
	¿Cómo sabe reconocer y diferenciar sus emociones?	Los entrevistados manifiestan que saben identificar sus emociones, por ejemplo, diferencian el enojo y la decepción, aunque algunos de ellos mencionan que lo saben controlar con el fin de no hacer sentir mal o herir a otras personas. Además, cuando se encuentran felices o en estado de euforia lo saben identificar ya que les gusta expresar esta sensación con familiares y personas cercanas.
	¿Qué suele hacer para sentirse satisfecho?	De acuerdo a las respuestas de los participantes se logra evidenciar que entre las actividades que los hacen sentir satisfechos se encuentran los ejercicios físicos, deportivos y el compartir tiempo con sus familiares. Así mismo, el lograr objetivos y metas propuestas.
	¿Cuál ha sido su	De acuerdo a las entrevistas aplicadas se llegó a la conclusión que la

	motivación durante este tiempo de pandemia?	principal fuente de motivación en todos los participantes es la familia, el estudio y ellos mismos.
	¿Ha presentado episodios de depresión, estrés y ansiedad?	Dieciocho de los participantes mencionaron que presentaron síntomas relacionados con la depresión, el estrés y la ansiedad. La población restante no presento ninguno de estos episodios antes mencionados
	¿Cómo suele manejar estos episodios?	Algunos de los participantes mencionaban que para calmar la ansiedad solían comer en exceso creyendo que esta conducta calmaba los episodios de crisis. Por otro lado, cuando presentaban estados de estrés, soledad y tristeza solían escuchar música y dormir
	¿Han influido las relaciones interpersonales en el manejo de esta situación de salud pública? ¿Cómo?	De acuerdo con lo referido por algunos de los participantes, las relaciones interpersonales si influyeron ya que al observar el cuidado en cada uno de sus familiares los pusieron en práctica, esto con el fin de cuidarse tanto ellos mismos como a los demás. Sin embargo, cuando estos protocolos de bioseguridad dejaron de ser tan estrictos muchos empezaron a salir con amigos y estos no tomaban las medidas correctas y necesarias de bioseguridad, por lo cual algunos de los individuos imitaron esta conducta
	¿Experimenta	Con base a lo mencionado por la mayoría de los entrevistados, se

		sensación o miedo de ser contagiado?	analizó que al inicio de la cuarentena experimentaron sensaciones o miedos de contagiarse ellos, pero en especial contagiar a sus seres queridos.
		¿De qué manera afecta estos miedos a su rutina diaria?	Algunos de los participantes dieron a conocer que este miedo de ser contagiado cambió de alguna manera su rutina diaria, puesto que al salir de sus hogares tenían que utilizar todas las medidas de bioseguridad, así mismo evitar todo tipo de aglomeraciones, dejando de asistir fiestas, reuniones y otros eventos, esto con el fin de cuidar a sus seres queridos.
Educación	Rendimiento Académico	¿Se ha visto afectado su rendimiento académico? ¿Cómo?	En la mayoría de los participantes no disminuyo el rendimiento académico, al contrario, manifiestan que sus notas aumentaron siendo estas muy positivas, pero recalcan que no adquirieron los conocimientos necesarios y por lo tanto no generaron un aprendizaje significativo. Por otro lado, hay estudiantes que manifestaron que su rendimiento académico disminuyo debido a la poca motivación que obtuvieron a lo largo de las clases virtuales manteniendo cierta apatía
		¿Considera que su carga académica aumento a causa de la pandemia?	De acuerdo con lo mencionado por algunos de los participantes consideran que la carga académica aumento en cuanto a la teoría, es decir, que las clases ya no eran tan practicas si no que los docentes se encargaban de enviar pdf, videos y lecturas, aunque la gran parte sin explicación alguna y otros si se dedicaban a explicar las lecturas

	¿Cómo se siente a causa de esto?	consignadas. Sin embargo, algunos manifiestan que cierta parte de educandos buscaban las herramientas adecuadas para generar el conocimiento de forma creativa y didáctica.
	¿Planifica su tiempo o tiene un horario establecido para cada cosa?	La gran mayoría de los participantes manifestaron que no planificaban su tiempo o que tenían un horario establecido para cada cosa ya que no estaban acostumbrados y preferían realizar actividades relacionadas con su carrera cuando tenían algún espacio disponible. Sin embargo, tres de los entrevistados expresaron que si tienen un horario establecido, debido a que tiene otras obligaciones, como el trabajo y necesitan tener organizado el tiempo para cumplir con todas las actividades requeridas.
	¿En algún momento pensó abandonar sus estudios? ¿Por qué?	De los estudiantes entrevistados solo uno pensó en abandonar sus estudios debido a la frustración que le genero el ver sus clases virtuales y por problemas económicos. Por otro lado, cuatro de los entrevistados expresaron que en algún momento pensaron en posponer sus estudios debido a que no se sentían satisfechos con la modalidad virtual, por último, las personas restantes no tuvieron pensamientos en relación con abandonar sus estudios.
	¿Se siente satisfecho con la modalidad	De los veinte participantes entrevistados ninguno se siente satisfecho con la modalidad virtual, debido a que no están adquiriendo un aprendizaje significativo para su vida profesional.

		virtual?	
		¿Considera que la universidad ha implementado las estrategias necesarias para el proceso de aprendizaje bajo la modalidad virtual?	De acuerdo a lo manifestado por los estudiantes, estos consideran que la universidad no diseño ni implemento las herramientas y estrategias necesarias para el proceso de aprendizaje. Por otro lado, refieren que algunos docentes no implementaron las estrategias adecuadas y tampoco brindaron el tiempo necesario para presentar cada una de las actividades planteadas.
		¿Mantiene hábitos de estudio? ¿Cuáles?	En el proceso de la entrevista se pudo evidenciar y concluir que cuatro de los veinte participantes mantienen hábitos de estudio dentro de los cuales se encuentran, el tener un espacio apto, libre de ruidos y distractores, el crear un plan de estudio, leer e informarse más sobre temáticas relacionadas con la carrera, esto con el fin de mejorar y hacer más óptimo su proceso de aprendizaje.
	Estrategias de Aprendizaje	¿Qué estrategias ha implementado paraqué su proceso de aprendizaje sea	De acuerdo a lo mencionado por los participantes se destacan las siguientes estrategias, el leer temas relacionados a su carrera y el poner en prácticas todos los videos enviados por lo docentes, mejorando su técnica, táctica, movimiento y postura. Además, los estudiantes que se encuentran en prácticas profesionales, buscaron

	más satisfactorio?	estrategias creativas para que sus alumnos pudieran realizar las actividades planteadas desde casa, por ejemplo, videos tutoriales donde se plasmaban cada uno de los ejercicios, el realizar actividades sincrónicas, así mismo, cuando el estudiante no contaba con los implementos necesarios el practicante les daba la solución, es decir cuando no se tenían balones este podía utilizar bolas de papel o cuando no contaban con lazos se podía utilizar cables, siendo muy recurrentes a la hora de realizar sus prácticas, obteniendo un resultado favorable tanto para ellos como para sus alumnos.
	¿Cree usted que las estrategias que ha implementado le han servido a su proceso de aprendizaje?	La población manifiesta que las estrategias utilizadas si han aportado al proceso de aprendizaje, además, les han permitido adaptarse a la situación que se está presentando, siendo recursivos y explorando habilidades y destrezas que desconocían de sí mismos.
	¿Se siente satisfecho con lo logrado en su proceso?	Los entrevistados manifiestan sentirse satisfechos con lo logrado hasta el día de la entrevista, ya que han superado muchos obstáculos y se han adaptado a la situación, sin embargo recalcan que les falta muchos logros y objetivos por cumplir, que aunque se sienten bien por lo logrado durante la cuarentena, las ganas de salir adelante y

	obtener cosas; es más grande y que quisieran volver lo más pronto posible a las clases presenciales, esto con el fin de adquirir un aprendizaje más óptimo. Así mismo, aquellos que están próximos a graduarse señalan que esperan seguir formándose para fortalecer y adquirir conocimientos

Análisis Grupo Focal

A continuación, se describirá la información recabada en el grupo focal donde se recolecto diferentes opiniones y comportamientos de los participantes. Con el objetivo de consolidar los datos obtenidos en el trascurso de la entrevista basándonos en las mismas categorías y subcategorías ya evaluadas.

Fecha: 29/05/2021	Investigador: Neida Karina Andrade Leal Angie Michelle Conde Acevedo
	Lugar: Pamplona, Norte de Santander
Participantes: seis estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona.	
Hora de inicio: 6:00 pm	Hora de finalización: 8:30 pm
Objetivo (del grupo de enfoque) Describir las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona.	Categorías y sub categorías a debatir:

Categorías	Subcategoría	Pregunta	Conclusiones preliminares
Aislamiento	Distanciamiento social	¿Consideran importantes las medidas de bioseguridad determinadas por el gobierno nacional? ¿Por	De acuerdo a lo mencionado en el grupo focal, los participantes llegaron a un común acuerdo de que si consideran importantes las medidas de Bioseguridad determinadas por el gobierno nacional, sin embargo las personas no se han tomado muy enserio estas medidas, pues al principio las utilizaban y al cabo de un tiempo dejaron de hacerlo o no lo utilizan de manera adecuada, por otro lado también señalan una doble moral del

	qué?	gobierno puesto que durante la pandemia declaran día sin IVA, generando aglomeraciones en grandes centros comerciales y dejando a un lado las medidas de bioseguridad planteada, por lo tanto son medidas buenas, pero utilizadas a la conveniencia del gobierno y de cada individuo.
	¿Consideran que el distanciamiento social afecta la salud mental de las personas? ¿De qué manera?	Los participantes consideran que el distanciamiento si afecto la salud mental de las personas, ya que algunos de ellos experimentaron de manera personal episodios de tristeza, soledad, frustración debido a que llevaban un ritmo de vida muy activo y no estaban acostumbrados a estar encerrados por mucho tiempo, lejos de sus amigos, sin poder abrazar o saludar a las personas como antes ni siquiera a sus propios familiares , por otro lado hubo participantes que no percibieron afectada su salud mental, pero que sí lograron evidenciarla en familiares y amigos cercanos por lo que se concluye que el distanciamiento si causo afectaciones en la salud mental de las personas.
	¿Consideran que las relaciones interpersonales se vieron afectadas o mejoraron a causa del confinamiento? ¿De qué manera?	De acuerdo a lo mencionado por los participantes en el grupo focal se llegó a la conclusión de que el confinamiento tuvo sus aspectos positivos y negativos en cuanto a las relaciones interpersonales, lo positivo se evidencia en la unión familiar, pues se integraron más y adquirieron actividades que antes no solían hacer. Por otro lado, en cuanto al aspecto negativo, está ligado a la relación amigos y compañeros de la universidad dado que mencionaron que la comunicación e interacción con ellos disminuyo y con algunos se perdió puesto que por chat o llamada no era lo mismo. Así mismo, estas conversaciones ya no estaban orientadas en tema de interés, gustos o demás sino en lo

			educativo.
	Cuarentena	¿Consideran que el gobierno nacional presto el adecuado apoyo económico, psicológico y social para sobrellevar la situación durante la cuarentena? ¿Si – No? ¿Por qué?	Los participantes manifiestan que el gobierno no presto el apoyo económico, psicológico y social adecuado aunque se intentó, brindando un bono de apoyo solidario, pero mencionaban que de acuerdo al ritmo de vida de los colombianos o la situación de vulnerabilidad de algunas personas, ese ingreso no alcanzaba a solventar las crisis económicas que vivieron muchos colombianos a causa del confinamiento, por otro lado el intento del apoyo social que percibieron fue la creación de un programa de prevención y acción, pero que al final no concluyo en nada y por ultimo no evidenciaron en ningún momento que el gobierno brindara una red de apoyo psicológico a la población y expresan que esto era muy necesario.
		¿Consideran que la cuarentena desarrollo hábitos poco saludables que afectaron la calidad de vida de las personas? ¿Si – No? ¿Por qué?	Los participantes si consideran que la cuarentena desarrollo hábitos pocos saludables que afectaron la calidad de vida de las personas, como el consumir alimentos pocos saludables, dejar de practicar el ejercicio, aumentando así el sedentarismo, también el consumo de alcohol y malos hábitos de sueño. Por otro lado, los sujetos mencionan que, así como se dieron prácticas pocos saludables otras personas adquirieron hábitos sanos, esto con el fin de mejorar su estado físico y alimenticio previniendo consecuencias si llegaban a presentar el virus.
Salud Mental	Área Física	¿Creen ustedes que la salud física se vio	De acuerdo a lo recabado en el grupo focal y por los estudiantes se llegó a la conclusión de que algunas personas al no realizar

	afectada a causa del confinamiento? ¿Si – No? ¿Por qué?	ninguna actividad y al mantener una mala alimentación afecto su salud física, aumentando de peso, sintiéndose más agotados y cansados de lo normal, fatiga, dolores lumbares y dolores de cabeza.
Área Psicológica	¿Creen ustedes que el Covid- 19 deja secuelas tanto físicas como psicológicas? ¿Por qué?	Con base a la información dada por los participantes se pudo concluir que la situación de salud pública causada por el Covid – 19 dejo afectaciones psicológicas en las personas presentándose alteraciones del sueño, síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y depresión. Por otro lado, a nivel físico, dejo secuelas como irritación en los ojos y dolor espalda por estar tanto tiempo frente al computador y celular, dolores de cabeza por los pensamientos preocupantes excesivos y demás. Cabe resaltar, que las afectaciones físicas antes mencionadas surgieron a causa del confinamiento provocado por el Covid – 19.
	Desde su percepción ¿Qué afectaciones psicológicas pudieron evidenciar en las personas a causa de la pandemia provocada por el Covid – 19?	Desde lo que pudieron observar los participantes a los demás y así mismos, se concluyó que la pandemia provocada por el Covid- 19 repercutió en la salud mental de los individuos trayendo consigo afectaciones psicológicas como irritabilidad, frustración, tristeza, soledad, ansiedad, miedo, estado de ánimo bajo, apatía, insomnio, preocupación e insatisfacción, repercutiendo en los diferentes ámbitos en su vida personal.

	¿Creen que la tristeza, ansiedad y estrés son las secuelas más frecuentes que ha dejado el Covid - 19? ¿Por qué?	De acuerdo a lo recabado en el grupo focal y por los estudiantes se llegó a la conclusión que los síntomas relacionados con el estrés, ansiedad y depresión son las secuelas más frecuentes que ha dejado el Covid – 19 en la sociedad, ya que no estaban preparados para una situación así, alterando el diario vivir de las personas y siendo este un detonante negativo para la salud mental.
Área Emocional	¿Qué tipo de emociones consideran que las personas experimentaron con frecuencia en el trascurso de la cuarentena? ¿Por qué?	Los participantes consideran que al inicio de la cuarentena se presentaron emociones no tan favorables, afectando la calidad de vida de las personas, debido a que estaban viviendo una situación nueva y desconocida para ellos, presentando miedo, preocupación, soledad, tristeza, irritabilidad y ansiedad. Etc. Sin embargo, al trascurrir el tiempo, estas emociones cambiaron siendo más reconfortables y positivas, logrando así un proceso más adaptativo.
	¿Consideran que las relaciones interpersonales fueron una influencia en el estado de ánimo de las personas? ¿Si – No?	Se puede concluir desde lo recabado por el grupo focal y lo mencionado por los participantes que al principio de la cuarentena se encontraban en un estado de ánimo bajo, pero que cuando hablan con su amigos, pareja o familiares este mejoraba, sintiéndose reconfortados y menos preocupados.

		¿Por qué?	
Educación	Rendimiento Académico	¿Consideran que el rendimiento académico se vio afectado a causa de la pandemia Covid - 19? ¿Si – No? ¿Por qué?	La mayoría de los entrevistados concluyen en este ítem que no se vio afectado el rendimiento académico a causa del Covid – 19, puesto que este aumento mejorando sus calificaciones. Sin embargo, no adquirieron un aprendizaje óptimo y adecuado. Por otro lado, algunos estudiantes mencionan que si vieron afectado este rendimiento ya que no contaban con las herramientas e implementos adecuados para ver sus clases virtuales haciendo su proceso educativo más complejo.
		¿Creen que el cuerpo directivo, docentes, administrativos de la universidad de Pamplona utilizaron las estrategias adecuadas para que el proceso de aprendizaje fuera más óptimo? ¿Si – No? ¿Por qué?	Los participantes consideran que la Universidad de Pamplona no implemento las estrategias y herramientas necesarias para el proceso de aprendizaje. Por otro lado, refieren que algunos docentes no diseñaron las estrategias adecuadas y tampoco brindaron una flexibilidad para presentar cada una de las actividades, puesto que había compañeros o incluso ellos mismos, que no contaban con las herramientas necesarias como internet, computador, Tablet, implementos deportivos, haciéndoseles difícil entregar cada actividad, lo cual generaba en ellos una incomodad y en ocasiones frustración.
		¿Consideran que las clases virtuales	Los estudiantes concluyeron que las clases virtuales si generaron afectaciones psicologías en ellos, ya que, al no contar con las

	generaron un impacto a nivel psicológico en los estudiantes? ¿Si – No? ¿Por qué?	herramientas necesarias para este proceso de aprendizaje, se sentían frustrados, preocupados, ansiosos, estresados. Así mimo, al no poder realizar sus prácticas y el no contar con los implementos deportivos adecuados provocaba en ellos preocupación y demás.
Estrategias de Aprendizaje	¿Consideran que han adquirido un aprendizaje adecuado durante el desarrollo de las clases virtuales? ¿Si – No? ¿Por qué?	Con base a la información recabada en el grupo focal y por los participantes se concluyó que no han adquirido el conocimiento necesario puesto que al no contar con los implementos para sus prácticas y que la universidad y algunos docentes no han utilizado las estrategias adecuadas, su proceso de aprendizaje se ha hecho más complejo y menos satisfactorio.

Análisis Observación no Participante

En este apartado se plasmará un análisis de lo observado durante la realización del grupo focal, para esto se tuvo en cuenta las categorías planteadas las cuales son; aislamiento, salud mental y educación. Esta técnica es utilizada para estudiar el comportamiento y conducta de los participantes durante la ejecución del grupo focal sin tener que interferir en sus acciones.

Fecha: 29/05/2021	Observadores: Neida Karina Andrade Leal Angie Michelle Conde Acevedo
	Entrevistado: Seis (6) Estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, de la Universidad de Pamplona, Pamplona Norte de Santander,
Hora de inicio: 6:00 pm	Hora de finalización: 8:30 pm

Objetivo Determinar conductas que sustenten las diferentes repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona.	Temas y Pautas a Observar: - Lenguaje no verbal - Expresión facial - Higiene personal - Comportamiento durante la entrevista - Disponibilidad para tratar la temática

Descripción de la Observación (se plasmará lo observado de forma directa y sin análisis)

Categorías a observar

Aislamiento: disposición por parte de los participantes, Buena actitud, adecuada higiene personal

Salud mental: asertividad, disponibilidad para tratar la temática, manías,

Educación: desmotivación, mirada fija.

Análisis

Se pudo analizar las preguntas pertenecientes a la categoría de aislamiento, los individuos se mostraron dispuestos a participar, interactuar y aportar desde su propia experiencia. Sin embargo, dos de los seis participantes mostraban conductas en estado de ansiedad, realizando movimientos repetitivos al levantarse a cada rato, al cambiarse de lugar constantemente, al realizar movimientos continuos con sus manos, pero a pesar de estas conductas repetitivas por parte de ellos, los sujetos mantenían una buena actitud y una adecuada higiene personal. Por otro lado, cuando se abordó la categoría de salud mental, en donde expresaron de manera activa sus respuestas y experiencia ante los ítems plasmados, manifestando toda la disposición al respecto y manteniendo un contacto directo. Cabe destacar, que uno de los participantes seguía manteniendo comportamientos repetitivos, no mantenía una postura adecuada, se tocaba la nariz y la cabeza frecuentemente. Del mismo modo, cuando se enfatizó en el área educativa, se pudo percibir conductas desmotivadoras como un tono de voz bajo, apoyar la barbilla sobre las manos, empuñar las manos, rascarse el cuello, morderse el labio inferior.

En definitiva, a partir de todo lo observado en cada una de las categorías se evidencio un buen comportamiento y disposición por parte de la población estudiada. Sin embargo, al tratarse temas susceptibles algunos de estos se mostraron algo tenso e inquietante.

Triangulación en Técnicas Cualitativas

En el siguiente apartado se realiza un análisis por triangulación de técnicas cualitativas esto con el fin de contrastar toda la información recabada dentro de la entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante, de esta manera, se evalúa la variable la cual es repercusión psicológica. Así mismo, se obtiene una mayor confiabilidad de las técnicas de recolección de datos y se reduce el sesgo en las respuestas de los sujetos.

Categoría	Entrevista Semiestructurada	Grupo Focal	Observación No Participante	Análisis
Aislamiento	Los participantes evidenciaron la situación, el aislamiento obligatorio y la cuarentena como algo crítico ya que era un contexto inesperado para ellos. Además, al transcurrir el tiempo y evidenciar que todo continuaba igual, la mayoría de ellos experimentaron síntomas como la ansiedad, soledad, frustración, desmotivación, entre Otros, afectando sus áreas de ajuste como lo social, académico, familiar, económico, etc. Pero resaltan un aspecto positivo que fue la	De acuerdo a lo mencionado en el grupo focal y por los participantes, consideran que si fueron necesarias e importantes todas aquellas medidas de bioseguridad determinadas por el gobierno nacional, no obstante, las personas no tomaron enserio estas medidas, pues al inicio las realizaban de forma estricta y al trascurrir el tiempo dejaron de ejecutarlas o de hacerlas	Al realizar las preguntas referentes a esta categoría, los participantes expresaron estar dispuestos a participar e interactuar en cada uno de estos ítems, aportando información desde su experiencia. Cabe destacar, que dos de los seis sujetos mostraban conductas y movimientos repetitivos; como el levantarse y cambiarse de lugar	Se mostró una buena disposición por parte de los participantes, a partir de esta interacción e información brindada por cada uno de ellos se concluye que el distanciamiento social y la cuarentena, afecto los hábitos de vida saludables y rutinas diarias de los individuos, trayendo repercusiones en la salud mental y física, evidenciándose durante el trascurso de la

	Unión, el apego y la interacción familiar. Por otro lado, los participantes respetaron las normas de bioseguridad implementadas por el gobierno nacional y las demás entidades, sin embargo, destacan que se pudieron haber aplicado otras medidas para impedir la llegada y propagación del virus en el país, como el cerrar aeropuertos, fronteras, solicitar la prueba (RT-PCR). Entre otras. Además, consideran que no se prestó la ayuda adecuada por parte del gobierno nacional durante la pandemia, pues, aunque se intentó no se logró, así mismo que la situación de cuarentena desarrollo hábitos pocos saludables, puesto que las personas se volvieron más sedentarias y no mantenían una higiene del sueño adecuada	de manera adecuada. Por otro lado, también refieren que el estado expresa una doble moral, puesto que, durante la pandemia declaran día sin IVA, causado aglomeraciones y haciendo que el virus se esparza fácilmente, dejando saber la conveniencia del gobierno y de cada individuo a la hora de tomar estas medidas de bioseguridad. Por otra parte, algunos sujetos manifiestan que el distanciamiento social afecto la salud mental tanto en ellos como en las personas, trayendo consigo episodios de soledad, tristeza, frustración, apatía, entre otras. Así mismo, otros mencionan que no vieron afectada su salud mental, pero que sí lograron	frecuentemente. Sin embargo, a pesar de realizar estas conductas constantemente, mantenían una buena actitud y una higiene personal adecuada, perteneciente al ciclo vital en el cual se encuentran.	entrevista y grupo focal, conductas y movimientos repetitivos en algunos de ellos; como el levantarse y cambiarse de lugar frecuentemente, de igual forma, estas alteraciones afectaron sus áreas de funcionamiento. Por otro lado, implementaron al inicio de la cuarentena aquellos protocolos de bioseguridad determinados por el gobierno nacional, pero al cabo de un tiempo dejaron de practicarlas de forma estricta, sin embargo, algunas personas desarrollaron conductas saludables esto con el fin de mejorar su salud física y previniendo un posible contagio por parte del

	observar afectaciones psicológicas en amigos y familiares a causa del distanciamiento social y la cuarentena provocados por la situación de salud pública. Cabe destacar, que los participantes refieren que el confinamiento trajo consigo aspectos positivos y negativos en cuanto a las relaciones interpersonales, dentro de lo positivo se encuentra, la unión y el vínculo familiar, y en el aspecto negativo, una disminución en interacción y comunicación con su grupo de amigos ya que la forma de mantener este contacto era por redes sociales siendo muy diferente y poco interactivo. Con base a lo dicho con anterioridad, los	virus.

	individuos expresan que el gobierno nacional no presto el adecuado apoyo económico, psicológico y social aunque se intentó, cuando se proporcionó el bono de auxilio solidario pero destacando que este ingreso no alcanzaba a solventar la crisis económica de las personas, así mismo, comentan que no implementaron una ayuda social y psicológico, en donde no se brindó ninguna red de apoyo emocional. A raíz de esta situación, se desarrolló hábitos poco saludables que afecto la calidad de vida de los individuos, como el dormir más de lo habitual, el dejar de realizar alguna actividad física, el consumir alimentos poco sanos. Sin	

		embargo, otras personas empezaron a adquirir hábitos saludables, esto con el fin de mejorar su estado físico y alimenticio, previniendo un posible contagio.		
Salud Mental	Los participantes mencionan que solían ser muy activos y realizar actividades deportivas, sin embargo, a causa del confinamiento estás se vieron afectadas, pues al inicio perdieron esos hábitos saludables, no solo relacionados en el aspecto físico si no también alimenticio y del sueño, notando así un cambio en su aspecto corporal, pues la gran mayoría de ellos manifiestan haber aumentado de peso. Por otro lado, resaltan que si se ha visto afectada su salud física ya que las clases virtuales generaron ciertas molestias como dolor de cabeza, dolores lumbares,	De acuerdo a lo recabado en el grupo focal y por los entrevistados se concluyó que a causa de la pandemia, las personas dejaron de realizar ejercicio y mantenían una mala alimentación, afectando su salud física, de esta manera, aumentando de peso, presentando dolores lumbares y de cabeza. Así mismo, irritación en los ojos esto se da por estar tanto tempo frente a un computador Además, el confinamiento provocado por el Covid – 19, trajo consigo afectaciones	Cuando se abordó esta categoría, los individuos expresaron la disponibilidad para tatar cada una de las temáticas, así mismo, mantenían un contacto visual directo con las investigadoras. No obstante, uno de los sujetos seguía manteniendo comportamientos repetitivos, tocándose la nariz y el cuello constantemente y teniendo una postura corporal inadecuada.	A partir de la disponibilidad de cada uno de los participantes a la hora de tratar cada una de las temáticas, se determinó que a causa de abandonar actividades rutinarias deportivas, la mayoría de ellos desencadenaron hábitos poco saludables, cambios en su aspecto corporal, pensamientos e ideas irracionales, irritabilidad, preocupación excesiva, además, sensación de soledad, tristeza y miedo, situación que se logró evidenciar en el

	irritación en los ojos, entre otros. Del mismo modo, una gran parte de los individuos manifiestan que su salud mental fue afectada por la situación, exponen que al principio solían tener miedo a ser contagiados, contagiar a su familia y morir, además se sentía frustrados al realizar sus materias prácticas de manera virtual y con los implementos inadecuados, un pequeño porcentaje manifestó no presentar molestias en su salud mental y no percibió la situación como un obstáculo para sus metas a corto, mediano y largo plazo. Por otra parte, desde el área emocional, los sujetos expresan que al principio de la cuarentena y el aislamiento social si se vio afectado su estado de ánimo, presentando episodios de tristeza y soledad en algunos de ellos, puesto que su ritmo de	psicológicas tanto en las personas como en los participantes presentándose alteración en el sueño, síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión siendo estos la frustración, irritabilidad, tristeza, soledad, preocupación excesiva, miedo, estado de ánimo bajo, insomnio, apatía e insatisfacción repercutiendo en el área laboral, educativa, familiar, emocional y entre otras. Con base a lo mencionado, estos consideran que las relaciones interpersonales fueron una influencia positiva en el estado de ánimo de cada uno, ya que al encontrarse conviviendo y al mantener un contacto con amigos, familiares y pareja esto los	lenguaje no verbal en uno de ellos, pues mostraba incomodidad, manteniendo una postura inadecuada. Cabe destacar, que la mayoría de ellos desarrollaron una capacidad de resiliencia ante esta situación, adquiriendo estrategias para resolver problemáticas y adversidades, de esta manera, teniendo un proceso más adaptativo.	

	vida cambio, sin embargo, es importante destacar que todos implementaron una que otra estrategia para sobrellevar la situación, como incorporar actividades a nivel individual y familiar relacionadas con la lectura, el ejercicio, juegos de mesa, cocina entre otras ayudando al mejoramiento del estado de ánimo. Además, mencionan que cuando las medidas de restricción disminuyeron un poco y lograron encontrarse con sus amigos y familiares , volver a los escenarios deportivos, su motivación mejoro un poco, pero aún se sentía inconformes por las clases virtuales, no obstante, se logró evidenciar en la población que durante el aislamiento las emociones más presentadas han sido tristeza, felicidad, miedo, soledad y confianza, se puede señalar, que las mujeres se les hace	reconfortaba, mejorando en gran medida sus emociones y situación.		

	más fácil expresar las emociones en relación a los hombres. Por último, se llega a la conclusión que la motivación de los sujetos durante estos tiempos han sido la familia, el deporte, el estudio y el satisfacerse a sí mismos.			
Educación	La gran mayoría de participantes manifiestan que su rendimiento académico mejoro con respecto a sus calificaciones, sin embargo, todos aclararon que el aprendizaje no ha sido el más óptimo, puesto que las materias prácticas se convirtieron en algo más teórico, además, que no cuentan con las herramientas necesarias en casa para realizar cada uno de los ejercicios, no obstante, mencionan que al comienzo la universidad y los docentes no ejecutaron la metodología adecuada para el proceso de aprendizaje de forma virtual.	Con base a la información expresada por los participantes en el grupo focal, se logró evidenciar que la mayoría de ellos vieron su rendimiento académico mejor en relación a sus calificaciones, sin embargo, no adquirieron un aprendizaje adecuado. Por otro lado, algunos refieren que no contaban con los implementos necesarios para el desarrollo de sus clases virtuales siendo su proceso educativo más complejo y agotador. No	Según lo observado y enfatizado en esta categoría, se pudo percibir conductas desmotivadoras esto se puede analizar a partir del lenguaje corporal y no verbal de los individuos, manteniendo un tono de voz bajo, apoyando la barbilla sobre las manos y rascándose el cuello, siendo estos comportamientos sus principales formas de expresión ante la situación abordada.	En esta última categoría se pudo concluir que la población estudiada aumento su rendimiento académico, pero no genero ningún aprendizaje significativo desde la virtualidad. Además, durante el trascurso de la realización del grupo focal algunos de ellos mostraron conductas desmotivadoras esto se analiza a partir del lenguaje no verbal y corporal, manteniendo una voz baja a la hora de hablar sobre los

	Por otro lado, solo tres de los veinte participantes planifican su tiempo y manejan hábitos de estudio, del mismo modo, a causa de la frustración y situación, uno de ellos pensó en abandonar sus estudios y otros cuatro en posponerlo, pero al cabo de un tiempo desistieron y decidieron continuar, motivándose por querer salir adelante.	obstante, también consideran que no todos los docentes y la Universidad de Pamplona implementaron una metodología de enseñanza óptima. Por último, los estudiantes comentan que la modalidad virtual género en ellos repercusiones a nivel psicológico presentado frustración, ansiedad y preocupación al no contar con los instrumentos adecuados para su proceso educativo, de igual forma, al no poder realizar sus prácticas presenciales esto provocaba en ellos angustia y apatía.	implementos deportivos innecesarios, esto dificultando sus prácticas y materias, provocando en ellos preocupación, angustia, desmotivación y frustración.

Análisis Cuantitativo de los Instrumentos

A continuación, se presentará el análisis de los datos estadísticos arrojados por el programa SPSS, del inventario de ansiedad de Beck y el inventario de depresión de Beck

Inventario de ansiedad de Beck

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	No. de elementos
,859	21

Tabla 1. Alfa de Cronbach inventario de ansiedad de Beck

Según el programa SPSS el inventario de ansiedad de Beck puntúa un alfa de Cronbach de 0,859 mostrando una alta confiabilidad y validez. Además, siendo consistentes los ítems entre sí.

Estadíst

		Hormigueo o entumecimiento	sensacion de calor	Debilidad en las piernas	Incapacidad para relajarme	Miedo a que suceda lo peor	Mareos o vertigos	Palpitaciones o taquicardias	Sensacion de inestabilidad	Sensacion de estar aterrorizado	Nerviosismo
N	Válidos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		,25	,55	,15	,65	,90	,40	,20	,50	,55	,85
Mediana		,00	,50	,00	,50	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00
Moda		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desv. típ.		,444	,605	,366	,745	,968	,681	,410	,688	,887	,988
Varianza		,197	,366	,134	,555	,937	,463	,168	,474	,787	,976
Mínimo		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo		1	2	1	2	3	2	1	2	3	3

icos

Sensacion de ahogo	Temblor de manos	Temor generalizado o estremecimiento	Miedo a perder el control	Dificultad para respirar	Miedo a morir	Estar asustado	Indigestion o molestias en el abdomen	Sensacion de irme a desmayar	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	Sudoracion (no debida al calor)
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
,30	,25	,20	,45	,15	,50	,75	,70	,25	,30	,45
,00	,00	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	,00	,00	,00
0	0	0	0	0	0	1	0[a]	0	0	0
,571	,444	,410	,759	,366	,688	,786	,801	,550	,470	,510
,326	,197	,168	,576	,134	,474	,618	,642	,303	,221	,261
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	1	3	1	2	3	3	2	1	1

Tabla 2. Frecuencia inventario de ansiedad de Beck

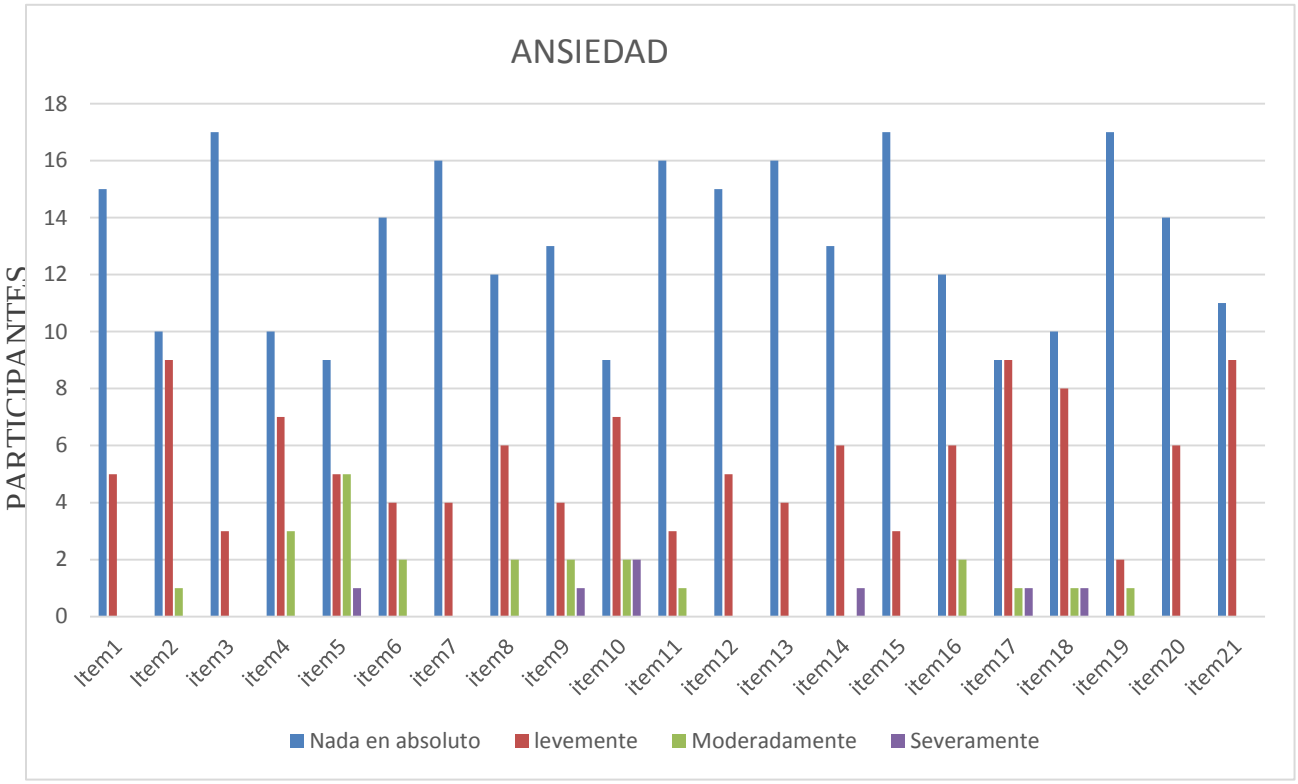
Las medidas de tendencia central y dispersión nos indican que los datos son más homogéneos que heterogéneos, ya que se encuentran centrados en una parte de la tabla y no dispersos, además, el máximo de cada uno de los ítems nos señala las respuestas que más puntuaron los participantes en el inventario.

Factor	Índice correlación de Pearson
Mareos o vértigos	0,756
Sensación de irme a desmayar	0,701
Nerviosismo	0,668
Sensación de estar aterrorizado	0,642
Incapacidad para relajarme	0,616
Indigestión o molestias en el abdomen	0,596
Sensación de ahogo	0,579
Dificultad para respirar	0,552
Palpitaciones o taquicardias	0,537
Temor generalizado o estremecimiento	0,537
Miedo a que suceda lo peor	0,493
Miedo a morir	0,480
Estar asustado	0,444
Sensación de inestabilidad	0,374
Hormigueo o entumecimiento	0,372
Debilidad de las piernas	0,351
Miedo a perder el control	0,218
Sensación de calor	0,213
Temblor de manos	0,207
Sudoración (no debida al calor)	0,108

Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	0,078

Tabla 3. Índice de correlación de Pearson inventario de ansiedad de Beck

Según el programa de SPSS y el índice de correlación de Pearson, los factores que más inciden en el desarrollo de la ansiedad son "mareos o vértigos", "sensación de irme a desmayar", "nerviosismo", "sensación de estar aterrorizado e incapacidad para relajarme", así mismo, los síntomas que menos inciden en el desarrollo de la ansiedad son: "la sudoración (no debida al calor)" y el "rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)".



Grafica 1. Ítems de ansiedad

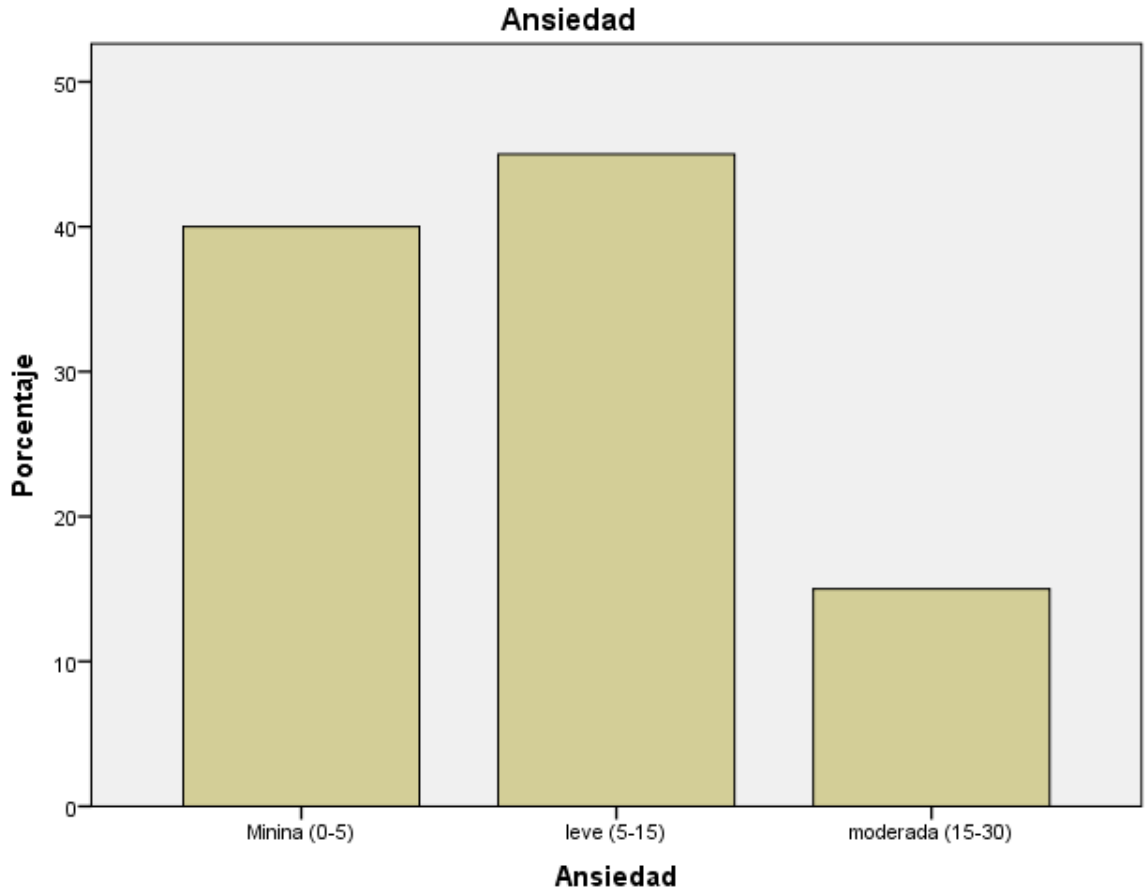
De acuerdo los datos arrojados en el programa SPSS, se puede determinar que 5 de los participantes presentan de manera leve hormigueo o entumecimiento y 15 de ellos no presentan nada en absoluto. En el ítem 2, el cual es sensación de calor, 1 se encuentra en estado moderado, 9 de los estudiantes señalan presentarlo levemente y 10 de ellos no presentan nada en absoluto. Dentro del ítem 3, se

encuentra que 3 de los individuos perciben de manera leve debilidad en las piernas y 17 de ellos no presentan nada en absoluto. Por otro lado, en el ítem número 4 que está relacionado con el síntoma de incapacidad de relajarse, 3 de ellos lo señala moderadamente, 7 de los sujetos lo perciben de manera leve y 10 no presentan nada en absoluto. En el 5 ítem, 1 de los participantes presentan severamente miedo a que suceda lo peor, 5 de los individuos moderadamente, 5 de manera levemente y 10 de ellos no muestran nada en absoluto. Además, en el ítem 6, dos de los sujetos presentan mareos o vértigos moderadamente, 4 lo evidencian levemente y 14 no presentan nada en absoluto. En el 7 ítem, 4 de estos señalan que muestran palpitaciones o taquicardias levemente y 16 de ellos manifiestan no presentar nada en absoluto. En el ítem 8, dos de los participantes expresan tener sensación de inestabilidad de manera moderada, 6 levemente y 12 nada en absoluto.

Por otra parte, en el ítem 9 relacionado con el síntoma de sensación de estar aterrorizado, 1 de ellos lo presentan severamente, 2 de los sujetos lo exhiben moderadamente, 4 de estos levemente y 13 nada en absoluto. En el ítem 10, 2 de los individuos muestran nerviosismo severamente, 2 moderadamente, 7 de ellos levemente y 9 no presenta nada en absoluto. En el ítem 11, uno de los individuos percibe de manera moderada sensación de ahogo, 3 de ellos levemente y 16 nada en absoluto. En el ítem 12, cinco de los participantes presentan temblor en las manos levemente y 15 nada en absoluto. En el ítem 13, cuatro de los individuos demuestran temor generalizado o estremecimiento de forma leve y 16 nada en absoluto. En el ítem 14, uno de ellos exhibe severamente tener miedo a perder el control, 6 de estos levemente y 13 nada en absoluto. En el ítem 15, tres de los sujetos señalan demuestran dificultad para respirar de manera leve y 17 no presenta nada en absoluto. En el ítem 16, dos muestran moderadamente miedo a morir, 6 levemente y 12 no señalan nada en absoluto.

Según el ítem 17, uno de ellos presenta de manera severa estar asustado, uno moderadamente, 9 de los sujetos lo exhibe levemente y nueve nada en absoluto. En el ítem 18, uno de los individuos señala indigestión molestias en el abdomen severamente, uno de ellos lo presentan de forma moderada, ocho levemente y diez nada en absoluto. En el ítem 19, relacionado con el síntoma de sensación de

irse a desmayar, uno lo presenta moderadamente, dos levemente, y 17 nada en absoluto. En el ítem 20, seis de los participantes demuestran rubor facial o sonrojarse levemente y catorce nada en absoluto y por último, en el ítem 21, nueve de ellos tiene sudoración no debida al calor levemente y once no presenta nada en absoluto.



Grafica 2. Niveles de ansiedad

Según los datos arrojados en el programa SPSS, los veinte participantes se encuentran divididos de la siguiente manera, el 40% se halla en la escala mínima de ansiedad, el 45 % se localiza en un nivel leve y el 15% se ubica en un nivel moderado de ansiedad.

Prueba T.

Prueba para una muestra

	Valor de prueba = 1					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Ansiedad	4,682	19	,000	,750	,41	1,09

Tabla 4. Prueba T Ansiedad.

De acuerdo con la tabla anterior, se determina que el valor de la prueba T es de 4,682 y el valor crítico puntúa en 2,093. Esto significa que el valor crítico es menor al valor de la prueba T, en ese sentido se acepta la hipótesis de investigación, afirmando que los participantes si poseen algún índice de ansiedad, rechazando la hipótesis nula

Inventario de depresión de Beck

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,788	21

Tabla 5. Alfa de Cronbach inventario de depresión de Beck

Según el programa SPSS el inventario de depresión de Beck puntúa un alfa de Cronbach de 0,788 mostrando una alta confiabilidad y validez. Además, siendo consistentes los ítems entre sí.

Estadísticos

		Tristeza	pesimismo	fracaso	perdida de placer	sentimiento de culpa	sentimiento de castigo	disconformidad con uno mismo	autocritica	pensamiento o deseo sucicida	llanto	agitacion	perdida de interes
N	Válidos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		,35	,35	,45	,45	,50	,25	,45	1,40	,25	,45	,40	,50
Mediana		,00	,00	,00	,00	,50	,00	,00	1,00	,00	,00	,00	,00
Moda		0	0	0	0	0[a]	0	0	2	0	0	0	0
Desv. típ.		,489	,489	,759	,686	,513	,716	,605	1,759	,444	,759	,503	,607
Varianza		,239	,239	,576	,471	,263	,513	,366	3,095	,197	,576	,253	,368
Mínimo		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo		1	1	2	2	1	3	2	8	1	3	1	2

indecision	desvalorizacion	perdida de energia	cambios en los habitos del sueño	irritabilidad	cambios en el apetito	dificultad de concentracion	cansancio o fatiga	perdida de interes en el sexo
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,05	,35	,55	1,95	,50	1,65	,70	,40	,15
1,00	,00	1,00	2,00	,00	1,00	,50	,00	,00
0[a]	0	1	3	0	0	0	0	0
2,188	,671	,510	1,731	,688	2,110	,865	,503	,366
4,787	,450	,261	2,997	,474	4,450	,747	,253	,134
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	2	1	5	2	7	3	1	1

Tabla 6. Frecuencia inventario de depresión de Beck

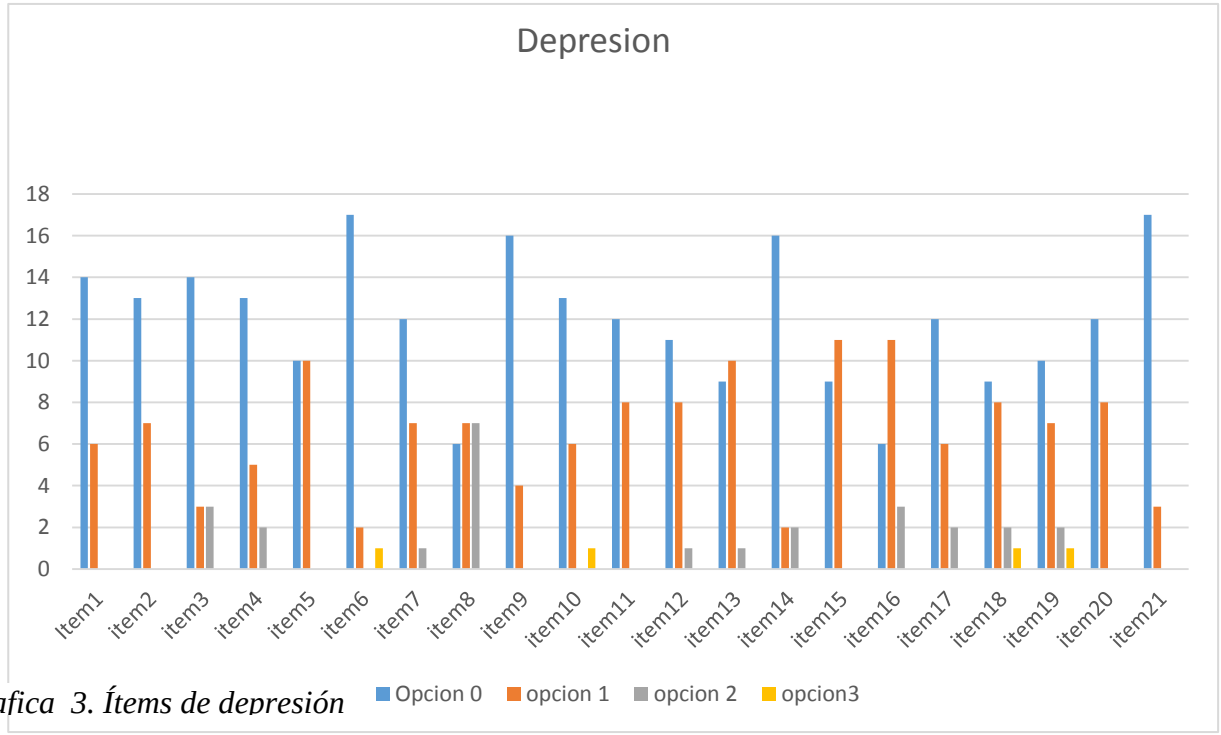
De acuerdo con los datos obtenidos en el programa SPSS, las medidas de tendencia central y dispersión nos muestran que los puntajes son más homogéneos que heterogéneos, puesto que, se localizan en una parte especifica de la tabla y no dispersos. Cabe destacar, que la imagen anterior señala el máximo de cada una de las respuestas dadas por los participantes en los ítems plasmados en el inventario.

Factor	Índice correlación de Pearson
Cambios en los hábitos del sueño	0,778
Perdida de energía	0,771
Dificultad de concentración	0,770
Perdida de interés	0,748
Disconformidad con uno mismo	0,725
Pesimismo	0,680
Fracaso	0,677
Llanto	0,677
Irritabilidad	0,659
Cambios en el apetito	0,595
Cansancio o fatiga	0,542
Sentimientos de castigo	0,528
Tristeza	0,526
Desvalorización	0,383
Pensamiento o deseo suicida	0,341
Perdida de interés en el sexo	0,330
Autocritica	0,327
Perdida de placer	0,309
Sentimiento de culpa	0,295
Agitación	0,241

Indecisión	0,131

Tabla 7. Índice de correlación de Pearson inventario depresión de Beck

Con base en el programa de SPSS y el índice de correlación de Pearson, los síntomas que más inciden en el desarrollo de la depresión son "cambios en los hábitos del sueño", "perdida de energía", "dificultad de concentración", "perdida de interés" y "disconformidad con uno mismo", así mismo, los factores que menos inciden en el desarrollo de la depresión son; "sentimiento de culpa", "agitación" e "indecisión"



Grafica 3. Ítems de depresión

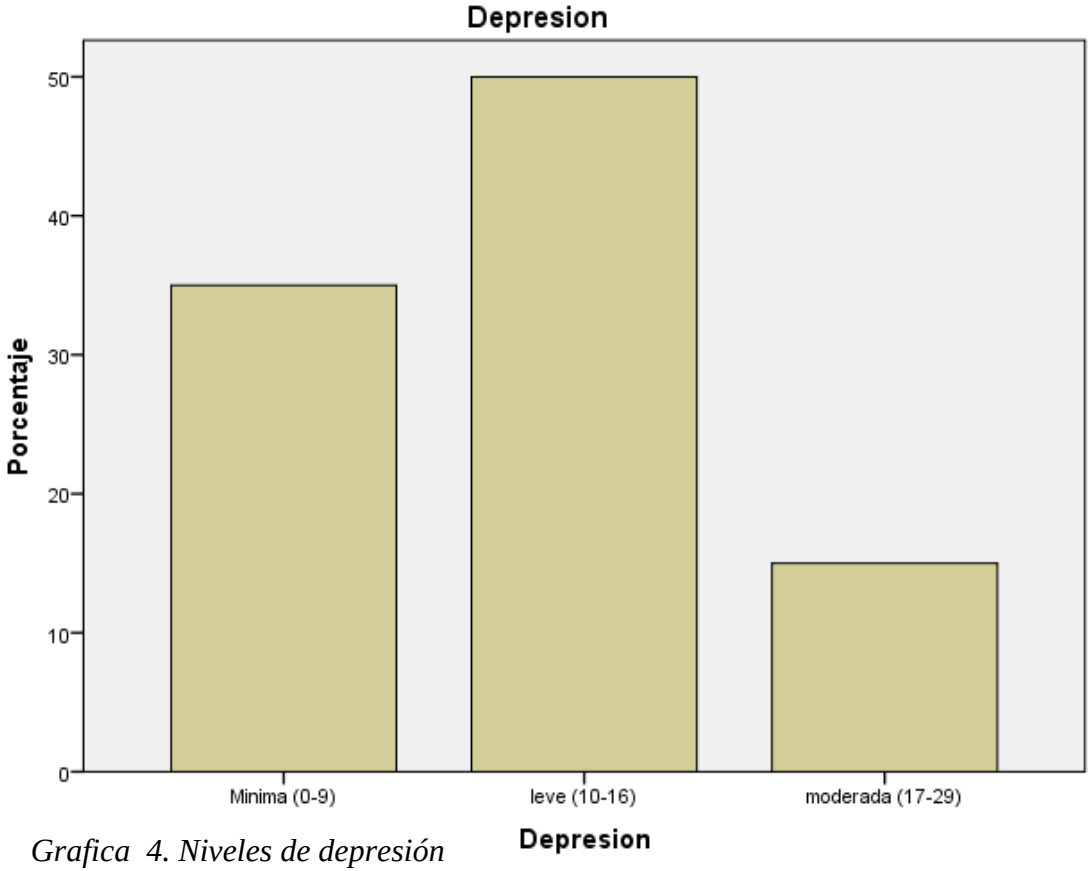
Los datos arrojados por los participantes determinan que en el ítem 1, seis de estos manifiestan sentir tristeza gran parte del tiempo, 14 no se sienten tristes. En el ítem 2, siete de los sujetos se sienten más desalentado respecto al futuro de lo que solía estarlo, 13 de ellos no están desalentados respecto al futuro. En el ítem 3, tres de los individuos cuando miran hacia atrás perciben muchos fracasos, tres de estos han fracasado más de lo debido y 14 no se sienten como un fracasado. En el ítem número 4, dos de los participantes consideran obtener muy poco placer de las cosas que solía disfrutar, cinco de ellos no disfrutan tanto las cosas como solían hacerlo y 13 de los sujetos siguen obteniendo placer por las cosas que disfrutan. En el ítem 5, diez de los individuos sienten culpabilidad respecto a varias cosas que han hecho o que deberías haber hecho, diez de ellos no se sienten particularmente culpables. Con respecto al ítem número 6, uno de los participantes siente que está siendo castigado, dos de los individuos sienten que tal vez puedan ser castigados y 17 de estos no sienten que están siendo castigados. En el ítem 7, uno de los sujetos se siente decepcionado con sí mismo, siete de ellos consideran haber perdido la confianza en sí mismo y 12 de los individuos sienten acerca de si mismo lo mismo de siempre. En el ítem 8, siete de los participantes se critican así mismo por todo su error, siete están más críticos con si mismo de lo que solían estarlo, seis de ellos no se culpan ni se critican más de lo habitual.

En el ítem 9, cuatro de los individuos han tenido pensamientos de suicidarse, pero no lo harían y el 16 restante no han tenido ningún pensamiento de suicidio. En cuanto al ítem número 10, uno de los participantes siente ganas de llorar, pero no puede, seis de ellos lloran más de lo que solían hacerlo y 13 no lloran más de lo que solían hacerlo. Respecto al ítem 11, ocho de los participantes se consideran más inquietos o tensos de lo habitual y el 12 no se siente más tenso o inquieto de lo habitual. En el ítem número 12, uno de

los sujetos es difícil interesarse en algo, ocho de ellos están menos interesados que antes en otras personas o cosas y los once restantes no han perdido el interés en otras actividades o personas. Con respecto al ítem 13, uno de los individuos encuentra dificultad para la toma de decisiones, a diez de ellos les resulta más difícil tomar decisiones y nueve toman decisiones propias tan bien como siempre. En el ítem 14, dos de ellos se sienten menos valiosos cuando se comparan con otros, así mismo, dos de ellos no se consideran tan valiosas y tan útiles como solían considerarse y por ultimo 16 de ellos no sienten que no sean valiosos.

En cuanto al ítem número 15, once de los participantes muestran tener menos energía de la que solían tener y 9 de ellos sienten la misma energía de siempre. En el ítem 16, tres de los participantes suelen dormir la mayor parte del día, once duermen un poco más de lo habitual y seis de ellos no experimentaron ningún cambio en los hábitos del sueño. En el ítem 17, dos de los sujetos consideran estar mucho más irritable que lo habitual, seis de estos están más irritables de lo habitual y 11 no presentan irritabilidad. En el ítem 18, uno de los individuos refiere que desea comer todo el día, dos señalan que su apetito es mucho menor que antes, ocho que su apetito es un poco mayor que lo habitual y 9 mencionan no haber experimentado ningún cambio de apetito. En el ítem 19, uno de los ´participantes siente que no pueden concentrarse en nada, dos indican que les es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo, por otro lado, 7 consideran que no pueden concentrarse como antes y 10 señalan que pueden concentrarse tan bien como siempre. En el ítem 20, ocho de los sujetos sienten fatiga o cansancio más de lo habitual y 12 señalan no sentirse cansados ni fatigados más de lo habitual. Por último, el ítem 21. Tres de los individuos indican haber perdido interés en el sexo de lo que solían estarlo y 17 de estos no han notado ningún cambio resiente en relación al sexo.

Según lo mencionado anteriormente, se puede analizar y concluir que la mayoría de los participantes presentaron síntomas relacionados con la depresión.



Grafica 4. Niveles de depresión

De acuerdo con los porcentajes conseguidos en el programa SPSS, los veinte participantes se encuentran divididos de la siguiente manera, el 35% se localiza en la escala mínima de depresión, el 50 % se ubica en un nivel leve y el 15% se halla en un nivel moderado de depresión

Prueba T

Prueba para una muestra Depresión

	Valor de prueba = 1					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Depresion	9,724	19	,000	14,50000	11,3789	17,6211

Tabla 8. Prueba T Depresión

De acuerdo con la tabla anterior, se establece que el valor de la prueba T es de 9,724 y el valor crítico puntúa en 2,093. Esto significa que el valor crítico es menor al valor de la prueba T, dando como resultado la aceptación de la hipótesis de investigación y rechazando la hipótesis nula, esto significa que si hay un índice de depresión en los participantes.

Pre-conclusiones

De acuerdo a las técnicas de recolección de datos y los instrumentos de medición utilizados, se pudo evidenciar que el aislamiento provocado por la situación de salud pública Covid – 19. Genero repercusiones psicológicas en los estudiantes universitarios siendo las más frecuentes el estrés, la ansiedad y depresión, estos dos últimos evaluados por el inventario depresión de Beck y el inventario de ansiedad de Beck.

Con base en los resultados obtenidos en estos test, se percibió que los tres síntomas más presentados en los participantes con relación a la ansiedad son mareos o vértigos, sensación de irse a desmayar y nerviosismo, lo cual al inicio de la cuarentena género en los individuos dificultad para adaptarse, sin embargo, al trascurrir el tiempo estos buscaron herramientas y actividades adecuadas para sobrellevar la situación. Así mismo, se puede observar que el 40% de los individuos se encuentran en un nivel mínimo de ansiedad, el 45% de ellos se localiza en un nivel leve y el 15% en un nivel moderado.

En relación con los síntomas de depresión, entre los más frecuentes se encontraron cambios en los hábitos del sueño, perdida de energía, dificulta de concentración y perdida de interés. Donde el 35 % de los sujetos se encuentran en un rango de una depresión mínima, el 50% se ubica en un nivel leve y el 15 % en un nivel moderado.

En definitiva, lo anterior se corrobora con lo recabado en la entrevista semiestructurada, en la observación no participante y el grupo, puesto que, en el desarrollo de estas los individuos manifestaron síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad, interfiriendo en sus áreas de ajuste.

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo con los resultados presentados anteriormente, se realiza un contraste con la teoría expuesta y con los resultados obtenidos a través de las técnicas de recolección de datos cualitativos (entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante) e instrumentos cuantitativos (test de ansiedad de Beck y test de Depresión de Beck).

Según el Ministerio de Salud (2020). Debido a la situación de salud pública provocado por el Covid – 19, se crearon unas medidas preventivas con el fin de mitigar y prevenir el contagio de este virus. Además, refieren que las medidas más prácticas para contener esta enfermedad infecciosa, es el uso de mascarillas, el lavado de manos correctamente, con agua y jabón, el distanciamiento, la cuarentena, así mismo, mencionan que si cumplen frecuentemente con estas estrategias de prevención reduce hasta el 50% el riesgo de contraer coronavirus. Algo semejante ocurre y concuerda con las medidas de prevención implementadas por los estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, teniendo en cuenta el uso de tapabocas, el lavado frecuente de manos, el uso de alcohol etílico y gel antibacterial, el distanciamiento social y desinfección a momento de entrar y salir de un espacio público, de igual manera, respetando las medidas determinadas por el gobierno nacional, esto con el fin de evitar el contagio del virus, cuidándose a sí mismos y a sus familiares.

Por otro lado (Rodríguez, 2020 como se citó en Moyá y Willis, 2020. Pg. 7).se basa en la teoría de los fundamentos morales analizando en su contribución la diferencias entre las normas morales donde son de carácter mundial, inalterable y prescriptivo (por Ej. No agredir violentamente a los demás) y convencionales que son más variables y dependen de la situación, además no son tan obligatorias de cumplir por ej. Saltarse el confinamiento, por ello este autor argumenta que la crisis que ha dejado el problema de salud pública causado por el covid-19, el cual, ha ocasionado que este tipo de normas pierdan mucho sentido, provocando una alteración en las normas morales en dos tipos, aquellas que implican comportamientos éticos relacionados con los derechos individuales y conductas vinculadas con la lealtad y comunidad. Por otro lado menciona que es probable que la pandemia esté produciendo un desplazamiento desde las

centradas del individuo hasta las de la comunidad, por ejemplo, que parezca una conducta correcta saltarse el confinamiento, por lo que se hace merecedor de una sanción social.

De lo mencionado anteriormente, se puede contrastar que los participantes al inicio de la cuarentena utilizaban de manera rigurosa todas las medidas de bioseguridad mencionadas por el estado, pero que al trascurrir el tiempo y al ver que los espacios públicos como bares, discotecas y gimnasios se volvieron abrir, vieron la oportunidad de retomar poco a poco su rutina diaria, reencontrándose con amigos y familiares, incumpliendo con el distanciamiento social, entre otras normas de bioseguridad, siendo estas conductas relacionadas con las normas convencionales afectando y alterando de alguna u otra forma las normas morales.

Por otra parte, (Rodriguez-Bailon 2020 como se citó en Moya,M y Willis, 2020. Pg.8) investigó acerca de la desigualdad y las consecuencias de la pandemia, la manera en cómo estas influyen en la salud mental de un individuo y en sus relaciones interpersonales. Como lo han evidenciado muchos estudios, Colombia a causa de la guerra y otros factores, se han caracterizado por ser un país con desigualdad social puesto que, hay algunos que cuentan con más privilegios que otros, situación que incrementó a causa de la pandemia, provocada por el covid-19, pues hubo un incremento en el desempleo y las clases más vulnerables sufrieron consecuencias significativas, debido a que sobreviven de lo que trabajan día a día, esta situación ha dejado secuelas psicológicas a nivel individual y colectivo, ya que quienes cuentan con los recursos económicos han logrado solventar las necesidades durante la crisis y otros lamentablemente no, lo que ha acrecentado la angustia y el temor.

De igual forma, las relaciones interpersonales en los estudiantes al inicio de la cuarentena se vieron alteradas y perjudicadas dado que, no mantenían la interacción con amigos y compañeros. Sin embargo, resaltan un factor positivo que fue la unión familiar. Además, que la situación actual trajo consigo problemas a nivel económico, social y psicológico, y aunque el gobierno nacional intento dar el apoyo necesario, no fue el más adecuado y optimo, ya que al dar un ingreso de bono solidario, este no era suficiente para solventar las necesidades de las familias que viven del día a día, así mismo, no brindaron desde un comienzo redes de apoyo para prevenir ciertas afectaciones y alteraciones emocionales y psicológicas que esta pandemia ha dejado.

Con base en Pedraza, C. y Pérez, M. (2020), manifiesta que el Covid-19 ha modificado la forma de vida de la gran parte de individuos, pues se han presentado circunstancias abrumadoras y estresantes que generan algunas emociones perturbadoras, como el distanciamiento social, clases virtuales, problemas de economía, salud y convivencia familiar, entre otros, aumentando episodios de tristeza, ansiedad e irritabilidad sobre todo en los jóvenes que lo han percibido como una amenaza para su proyecto de vida y alteración para sus hábitos de vida. Lo cual se identifica en gran medida con la población entrevistada, puesto que, este contexto y las medidas como el distanciamiento social y cuarentena, era algo nuevo y desafiante para los estudiantes, así mismo, adoptando hábitos de vida no tan saludables, como alteraciones en el sueño, el consumir alimentos no tan sanos, disminución en la actividad física, hábitos de estudio, afectando el área social, física, psicológica, educativa e interpersonal de los individuos.

Por otro lado, el Centro de Comunicaciones de las Ciencias. (2021), manifiesta que la imagen corporal está de varios factores como el ambiental, histórico y cultural, entre otros, que cambian con el tiempo. «El confinamiento ha cambiado varias rutinas pues no permite actividades al aire libre modificando los estilos de vida y hábitos saludables que mucho solían llevar ocupando el tiempo en el uso de aparatos tecnológicos» señala el estudio presentado en Murcia, España en el IV Congreso Internacional de intervención e investigación en salud, de acuerdo a este estudio y a la investigación que realizamos se puede considerar que toda esta situación si ha perjudicado el aspecto físico y los hábitos de vida de los individuos, alterando así sus demás áreas de ajustes.

Teniendo en cuenta la definición suministrada por el Centro de Comunicaciones de las Ciencias y contrastándola con las respuestas de los estudiantes, se puede analizar que la pandemia Covid – 19 y el confinamiento, dejo afectaciones en la salud física, debido a que, algunos dejaron de practicar ejercicio y mantuvieron una alimentación poco saludable causando en ellos, aumento de peso, fatiga, cansancio, dolores lumbares, dolores de cabeza y agotamiento. Así mismo, irritación en los ojos puesto que la mayor del tiempo se mantenía frente a un computador, perturbando el estado físico de las personas.

Por consiguiente, (Carrasco,2020 como se citó en Lopez.2020. pg.1) sostiene que se puede observar y concluir que, a causa de la pandemia, la ansiedad, depresión y estrés ha aumentado y en otras personas se ha desarrollado, probablemente por el caos colectivo que se ha ocasionado y el temor sobre que pasara en el futuro. Con base a lo mencionado, los entrevistados en el trascurso de la cuarentena, presentaron repercusiones psicológicas como ansiedad, estrés y depresión, relacionado con síntomas de irritabilidad, soledad, tristeza, miedo estado de ánimo de bajo, apatía, alteración en el sueño, entre otros. Además, los resultados antes mencionados se pueden corroborar a partir de los datos obtenidos en el inventario de ansiedad de Beck, en donde arrojo que veinte de los participantes; una no presento ninguno de los síntomas evaluados por el test, siete de los individuos se encuentran en la escala mínima presentando síntomas relacionados con la ansiedad como hormigueo y estar asustado

Así mismo, ocho de los sujetos se localizan en la escala leve mostrando síntomas como efecto de calor, incapacidad para relajarse, miedo a que suceda lo peor, sensación de estar aterrorizado y nerviosismo entre otros, también cuatro de las veinte personas se encuentran en la escala moderada teniendo síntomas como sensación de ahogo, miedo a morir, inestabilidad, temor generalizado y miedo a perder el control, en otros. Cabe destacar que todo lo mencionado anteriormente, trajo consigo afectaciones en las áreas de funcionamiento como lo educativo, laboral, personal, social y familiar.

Por otra parte, se utilizó el inventario de depresión de Beck para contrastar la información suministrada en la entrevista y así mismo en la teoría. Arrojando resultados como; una no presento ninguno de los síntomas evaluados por el test, seis de los participantes se encuentran en la escala mínima presentado síntomas como autocritica, perdida de placer e indecisión ya que les resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones, además, diez de los sujetos se ubican en la escala leve manifestando síntomas como tristeza, sentimientos de culpa, llanto y cambios en los hábitos de sueño, así mismo, tres de los veinte entrevistados se hallan en la escala moderado mostrando síntomas como perdida de energía, disconformidad con sigo mismo, agitación, puesto que se sienten más inquietos o tensos que lo habitual, irritabilidad, cambios en el apetito, dificultad de concentración y cansancio, causando estos síntomas un malestar en la salud mental de las personas

De igual forma, Ruiz, M. (2020). Señala que dentro de las investigaciones también se ha observado que los jóvenes son una población vulnerable ante estas afectaciones, debido a que presentan incertidumbre ante el futuro, la cuarentena, el aislamiento social y las clases virtuales entre otros. Como se ha mencionado en otros apartados el covid-19 ha transformado la vida de los seres humanos en todos sus aspectos y a raíz de esto se ha evidenciado más prevalencia problemas relacionados con la salud mental, de acuerdo a lo mencionado por el autor, se contrasta que los estudiantes al inicio de la cuarentena manifestaron pensamientos irracionales como "pensaba que me iba a dar el virus", "Que no me iba a poder graduar", "Que no iba a poder tener una vida normal", entre otros, afectando su rutina diaria y especialmente su área educativa y emocional.

Así mismo, al trascurrir el tiempo y cuando las restricciones disminuyeron, adquirieron pensamientos como "me he vuelto más tolerante con las personas que verdaderamente lo necesitan", "Me siento mejor consigo mismo debido a que tengo a mi familia al lado", "Pensé que no sería capaz de soportar una situación así, pero todo lo contrario he sido capaz"". A partir de esto, los sujetos desarrollaron una capacidad de resiliencia, siendo más positivos, optimistas, cambiando sus pensamientos y su forma de ver la vida, de valorarla, trayendo consigo cambios agradables y significativos para ellos.

De acuerdo con esto, Delgado, P. (2020), afirma que la inteligencia emocional nos permite actuar de manera adecuada, debido a lo que es útil para la supervivencia e incertidumbre para superar las crisis, además evitar creer en las falsas noticias, caer en la ansiedad y en el pánico colectivo. Es por esto que al contratar la información suministrada por la población se encuentra que las emociones manifestadas en el trascurso del confinamiento es tristeza y miedo, debido a que es una situación nueva y que genera dudas al respecto, además, de felicidad y confianza ya que se encuentran con sus familiares mejorando el vínculo, la unión y el afecto.

Al mismo tiempo, el concepto de afrontamiento está ligado al proceso de resiliencia hasta el punto de poder confundirse. Según afirma Becoña (2006) como se citó en García., J. García., A. López., C & Días., P. (2016). En donde este autor expresa aquellas ideas y definición acerca del afrontamiento de esta manera se puede entender este contexto como un resultado de la

resiliencia. Este enunciado se refuerza con estudios empíricos que demuestran que las estrategias de afrontamiento positivas, como por ejemplo la valoración cognitiva o la solución de problemas llevada a cabo de un modo activo, entre otros, se relaciona significativamente con la resiliencia y el desarrollo exclusivo que se desprenden de procesos adversos. Así mismo, algunos resultados de algunas investigaciones afirman y concluyen que la percepción de estrés elevada se asocia con los niveles de resiliencia. A mayor resiliencia menor nivel de estrés. Las personas que utilizan estas estrategias de afrontamiento centradas en la labor manejan excelente el estrés disminuyendo sus efectos negativos y aumentando el nivel de resiliencia, creando un ambiente insuperable para sí mismo.

Dentro de este orden de ideas, se contrasta los datos mencionados por los participantes en donde utilizan estrategias de afrontamiento como el buscar redes de apoyo como amigos, familiares y profesionales de la salud, así como realizar actividad física, leer, escuchar música y demás, con el fin de mitigar la situación problema y disminuir síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y depresión. Además, algunos de ellos realizan actividades que pretenden disminuir la conducta o emoción, como el dormir más de lo habitual, el comer en exceso cuando presentan episodios de ansiedad, pero con estos comportamientos lo que hacen es posponer y evadir la situación, manifestando más alteraciones a nivel emocional y psicológico en la persona. Cabe destacar, que los entrevistados utilizan otras estrategias como el evitar oír noticias susceptibles con respecto al problema, esto con el objetivo de disminuir la preocupación excesiva, el miedo y demás,

La última estrategia mencionada se le conoce como afrontamiento de Evitación la cual se refiere a frenar el conflicto no pensando tanto en él, postergando el problema y así se resuelva por sí mismo, asignar a falta a otro individuo, distraerse con otras actividades para evitar pensar en la situación problema que lo está agobiando , etc., Las estrategias psicológicas específicas de este tipo de afrontamiento son la negación (no ha sucedido nada),evitación de actividades que les recuerde el inconveniente, colocar excusas, consumo de sustancias, emplear el humor para pretender quitarle calidad a la situación. Es en la totalidad de los casos un estilo de afrontamiento desadaptativo ya que impide situar en marcha estrategias (activas y/o pasivas) para actuar y enfrentar al problema, por esta razón no es recomendable este estilo de afrontamiento puesto que

la persona no le hace frente a tomar decisiones para poder salir de esa situación. (Del Rio., M (2015).

De acuerdo a una investigación realizada por Valdivieso., M. Burbano., V & Burbano., A. (2020). De la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja – Colombia, se evidenciaron resultados tales como, la virtualidad, el estado de ánimo y la convivencia familiar afectaron el rendimiento académico en los estudiantes. A partir de allí, se concluyó que la cuarentena afectó el rendimiento académico estudiantil. En relación con los datos obtenidos por esta investigación, se contrasta que la mayoría de los participantes mejoraron el rendimiento académico en cuanto a sus calificaciones, pero no generaron ningún aprendizaje significativo. Por otro lado, hay estudiantes que manifestaron que el rendimiento disminuyo debido a la poca motivación que obtuvieron en las clases virtuales manteniendo cierta apatía

Según una monografía realizada por Monsalve, L. & Rico, M. (2020) en la Universidad de Pamplona, cuyo objetivo de estudio era analizar las experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio en estudiantes de la Universidad de Pamplona a través de un estudio de caso, donde los resultados arrojaron que en relación con la distribución de tiempo, un participante menciona que en la mañana se dedica al estudio y en la tarde a realizar actividades de ocio, los demás señalan que realizan sus actividades académicas y el resto lo dedican a su tiempo libre, uno menciona 80% el área académica y 20% tiempo libre familia y amigos. Además, un participante refiere que su carga académica en esta modalidad es menos, así mismo, uno de ellos se siente mal porque es demasiada por lo que le toca cancelar, otro participante manifiesta que es estresante, otro expresa su inconformidad por los recursos, y otro se muestra muy enojado y en desacuerdo por el exceso de trabajo. Sin embargo, 4 personas manifiestan que no están realizando más actividades de las que pueden, pero otros 2 sí dado a la carga académica

Al realizar un contraste con la información suministrada por parte de la población de estudio se encuentra que algunos participantes consideran que la carga académica aumento en cuanto a la teoría, es decir, que las materias ya no eran tan prácticas si no que los docentes se encargaron de enviar pdf, videos y lecturas. Sin embargo, algunos manifiestan que cierta parte de educandos buscaban las herramientas adecuadas para generar el conocimiento de forma creativa y didáctica.

Así mismo, algunos comentan que no contaba con los implementos deportivos necesarios, esto dificultando sus prácticas y materias, provocando en ellos preocupación, angustia, desmotivación y frustración.

Además, la gran mayoría de ellos expresan que no planifican su tiempo ni tienen horario establecido para cada cosa puesto que, no están acostumbrados y prefieren realizar las obligaciones en relación con la carrera, cuando tengan algún espacio disponible. No obstante, tres de los veinte entrevistados expresan que, si tienen un horario establecido, debido a que tiene otras obligaciones, como el trabajo y necesitan tener organizado el tiempo para cumplir con todas las actividades requeridas.

De igual forma, cuatro de los participantes sostienen hábitos de estudio dentro de los cuales se encuentran, el tener un espacio apto, libre de ruidos y distractores, el crear un plan de estudio, leer e informarse más sobre temáticas relacionadas con la carrera, así mismo, el poner en práctica todos los videos enviados por lo docentes, mejorando su técnica, táctica, movimiento y postura. Al igual que, los estudiantes que se encuentran en prácticas profesionales, buscaron estrategias creativas para que sus alumnos pudieran realizar las actividades planteadas desde casa. Esto con el fin de mejorar y hacer más óptimo el proceso de aprendizaje, explorado habilidades y destreza que desconocían de sí mismos.

Por otra parte, solo uno de los entrevistados pensó en abandonar sus estudios debido a la frustración que le genero el ver sus materias virtuales y por problemas económicos. Por otro lado, cuatro de los entrevistados expresaron que en algún momento pensaron en posponer sus estudios debido a que no se sentían satisfechos con la modalidad virtual, por último, las personas restantes no tuvieron pensamientos en relación con abandonar sus estudios.

En definitiva, el Dr. (Carrasco,2020 como se citó en Lopez.2020. pg.1) menciono que de acuerdo a diversos estudios la mayor prevalencia de trastornos mentales que se dan en las mujeres son de estrés y ansiedad, debido a las actividades de riesgo que realizan, del mismo modo dentro de las investigaciones también se evidencio que los jóvenes son una población vulnerable ante estas afectaciones, debido a que presentan incertidumbre ante el futuro , la cuarentena, el aislamiento social y las clases virtuales entre otros…Como se ha mencionado en

diferentes apartados el covid-19 ha transformado la vida de los seres humanos en todos sus aspectos y a raíz de esto se ha comprobado más prevalencia de problemas relacionados con la salud mental (Ruiz, M. 2020). Esta teoría se puede contrastar con lo evidenciado durante la realización de la entrevista, la observación no participante y el grupo focal, puesto que, los jóvenes entrevistados manifiestan que su vida cambio a causa de la pandemia y que el aislamiento social repercutió en diferentes aspectos de su vida, como en la salud mental, física, percepción corporal, ámbito educativo, económico, interpersonal, familiar entre otros.

Así mismo, de acuerdo con la fundación lucha contra el sida y las enfermedades infecciosas (2020) luego de una serie de investigaciones realizadas sobre el impacto psicosocial de la covid-19 basados en 58 estudios científicos , donde se ha revelado resultados de las alteraciones más frecuentes presentadas por la población como la depresión que se encuentra presente en el 46% de los estudios realizados, la ansiedad prevalece en un 60%, los síntomas de estrés e insomnio se presentan en un 17%, por otra parte la percepción de soledad y el estrés postraumático prevaleció un 3%.

Con base en los estudios anteriores y tomando como referencia la ansiedad y la depresión, se pudo concluir que los datos obtenidos en el inventario de ansiedad de Beck utilizado en los participantes de esta investigación el 35 % de los sujetos se encuentran en un rango de depresión mínima, el 50% se ubica en un nivel leve y el 15 % en un nivel moderado. De igual forma, en el inventario de ansiedad de Beck, se puede analizar que el 40% de los individuos se encuentran en un nivel mínimo de ansiedad, el 45% de ellos se localiza en un nivel leve y el 15% en un nivel moderado.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos, el análisis y discusión de estos, a continuación, se presentarán las conclusiones de este estudio para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

Se logró determinar e identificar las repercusiones psicológicas causadas por el Covid – 19 en los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, dichas afectaciones se dan debido al confinamiento, aislamiento social y cuarentena, generando síntomas relacionados con la ansiedad, estrés y depresión, afectando los distintos ámbitos de vida de cada individuo.

Con respecto al aislamiento social, se evidencio en la mayoría de participantes alteraciones en los hábitos y estilos de vida saludables, entre otras rutinas diarias, repercutiendo en la salud mental y física de los estudiantes, afectando de esta manera sus áreas de funcionamiento como la social, en donde se vio perturbada las relaciones con pareja, amigos y compañeros, desencadenando episodios de soledad y tristeza. En cuanto al área familiar, algunos de ellos, cuando se decretó esta medida se encontraban lejos de su lugar de origen, generando sentimientos de preocupación y miedo.

En relación al ámbito educativo, el aislamiento social provoco el uso de las Tic’s como herramientas de aprendizaje, algo que al comienzo ocasiono frustración y ansiedad en los mismos, puesto que o contaban con las herramientas necesarias para el desarrollo de las clases, del mismo modo, en el área personal, al inicio implementaron todos los protocolos de bioseguridad determinados por el gobierno, con el fin de prevenir el contagio y cuidar a sus familiares. Sin embargo, dejaron de realizar al percibir que estas medidas ya no eran tan estrictas como al principio, por último, el confinamiento, distanciamiento social y cuarentena, afecto el área emocional de un buen porcentaje de participantes, dado que era una situación nueva, lo cual genero emociones como la sorpresa, el miedo, la preocupación, la apatía, la soledad, entre otras.

Con respecto, a la salud mental se identifica en la gran mayoría pensamientos e ideas irracionales, irritabilidad, preocupación excesiva, sensación de soledad, tristeza, miedo y

alteraciones del sueño, a causa del abandono de sus actividades deportivas, educativas, sociales y personales, percibiendo cambios en su aspecto corporal, en su proceso de aprendizaje, problemas de distanciamiento afectivo con pareja y amigos, así mismo, se presentan dificultades a nivel personal en cuanto el miedo al contraer el virus, contagiar a un familiar o perderlo a causa de la enfermedad infecciosa. No obstante, todos se refugiaron en el seno familiar, logrando adquirir las herramientas necesarias para afrontar la situación, generando un proceso más adaptativo y resiliente.

Por otro lado, un número significativo de participantes noto afectaciones en su salud física en el trascurso de la cuarentena, presentando molestias a nivel lumbar, dolor de cabeza, debilidad, cansancio, fatiga e irritación en los ojos, esto se da, puesto que dejan de realizar actividades físicas adquiriendo una vida sedentaria.

En base, al área educativa solo uno de los participantes menciono no haber aumentado su rendimiento académico, esto a causa del poco interés y la poca motivación que le generaron las clases virtuales, el resto de individuos manifiestan una mejoría en relación a sus nota académicas, sin embargo, toda la población señalo, no haber adquirido un aprendizaje optimo y significativo desde la modalidad virtual, trayendo consigo desmotivación, frustración, preocupación constante hacia el futuro, así mismo, manteniendo pensamientos en relación con abandonar sus estudios o aplazarlos, entre otros.

Durante la investigación, se evidencio que las estrategias afrontamiento más utilizadas en el trascurso del confinamiento en relación con el aspecto emocional y psicológico fueron; enfocarse en su familia, de esta manera buscando un apoyo afectivo en ellos, realizar actividad física, escuchar música, leer, dibujar, cocinar y compartir con amigos, entre otros, esto con el fin de mejorar su estado de ánimo y emociones. Así mismo, utilizan estrategias a nivel educativo como el leer temas relacionados a su carrera y el poner en prácticas todos los videos enviados por lo docentes, mejorando técnica en relación con los ejercicios prácticos, mejorando su proceso de aprendizaje.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se estructura una cartilla informativa en donde se evidencian las diferentes estrategias de afrontamiento en pro del fortalecimiento de la salud

mental que pueden ser útiles al momento de enfrentar esta situación de salud pública causada por Covid - 19 u otros contextos futuros que ocasionen nuevamente un aislamiento, distanciamiento social o cuarentena, impidiendo un desarrollo vital adecuado, el cual afecta la vida emocional y personal de las personas.

A través de los instrumentos de medición cuantitativa se logró medir los síntomas y niveles de ansiedad y depresión en los participantes donde se logró evidenciar que los veinte participantes presentaron síntomas relacionados con la ansiedad se encuentran divididos de la siguiente manera el 40% de los individuos se hallan en un nivel mínimo de ansiedad, el 45% de ellos se localiza en un nivel leve y el 15% en un nivel moderado. Así mismo, en relación con la depresión, el 35 % de los sujetos se encuentran en un rango de una depresión mínima, el 50% se ubica en un nivel leve y el 15 % en un nivel moderado.

Recomendaciones

Desde el área de la psicología se realizan las siguientes recomendaciones a los profesionales de la salud mental, ya que los estudiantes son una población vulnerable y expuesta a presentar secuelas psicológicas a raíz de la situación de salud pública provocada por la Covid – 19, afectando su salud mental y a demás sus áreas de ajuste. Es fundamental y necesario brindar información, atención y orientación a aquellos individuos que han presentado una afectación o repercusión psicológica como consecuencia del confinamiento causado por la Covid - 19 teniendo en cuenta que estos efectos pueden aparecer a corto, mediano y largo plazo. Así mismo, es importante el diseño e implementación de estrategias que contribuyan a los procesos de adaptación, de esta manera beneficiando la salud mental de cada uno de ellos y del entorno que los rodea.

Del mismo modo, es recomendable que los estudios posteriores los trabajen con una muestra más grande que permita una generalización y resultados más óptimos de la población investigada. Así mismo, es fundamental que la Universidad de Pamplona y otras universidades de Norte de Santander realicen estudios pertinentes en base a esta problemática puesto que son mínimas las investigaciones que se encuentran a la hora de anexarlas como estado del arte. Además, es significativo diseñar estudios comparativos entre géneros de esta forma observando y analizando quien es el grupo más afectado.

Por otra parte, es importante que los docentes planteen las estrategias y herramientas adecuadas que permitan un aprendizaje óptimo y una formación apropiada desde la virtualidad, de esta manera, evitando alteraciones psicológicas como la apatía, frustración y preocupación entre otras, en los estudiantes.

Cabe destacar, que es recomendable el trabajo interdisciplinario cuando se presenten futuras problemáticas en relación a brotes u otras enfermedades infecciosas, de esta forma, previniendo y no solo basándose en el cuidado físico sino también del psicológico. De este modo, trabajando

en este factor importante y así evitando futuras enfermedades o alteraciones psicológicas en las personas.

Por otro lado, es importante tener en cuenta las redes de apoyo, ya que durante situaciones de dificultad es primordial reforzarlas evitando sentimientos de tristeza y soledad. Por consiguiente, es trascendental implementar y promocionar hábitos saludables como la alimentación sana, la rutina de ejercicio, la higiene del sueño y otras. De esta forma, se evita que en próximos brotes de pandemia o enfermedades, las personas sean propensas a sufrir patologías físicas severas, siendo estas las causantes a presentar comorbilidades en relación con enfermedades como la hipertensión, obesidad, diabetes entre otras. Además, en casos en los cuales se viven circunstancias de aislamiento prolongado, puesto que ayuda a impedir repercusiones psicológicas y aporta beneficios al reducir episodios de ansiedad, tristeza, soledad y estrés, mejorando la autoestima, el auto concepto, la autoeficacia entre otras.

Siguiendo con este orden de ideas, se surgiere una intervención psicológica en relación con el entrenamiento de técnicas para la ansiedad y estrés en las diferentes poblaciones. De esta manera, las personas las ponen en práctica, sabiendo cómo es que se debe actuar ante situaciones de pánico entre otras, así mejorado sus áreas de funcionamiento.

Además, es primordial reconocer la importancia de las relaciones interpersonales durante esta situación, dado que al tener personas cercanas como amigos, pareja o familia esto le permite al individuo comentar sus problemáticas, dedicar tiempo de calidad, realizar actividades y demás, favoreciendo las situaciones y mejorando el vínculo afectivo, de esta forma la persona se siente más relajada y experimenta emociones positivas para la vida.

En definitiva, se sugieren estudios con la población que ha sido infectada por el Covid - 19, puesto que hay una probabilidad y son propensos a presentar alteraciones a nivel psicológico. Así mismo, es importante psicoeducar en estrategias de afrontamiento a esta población en específico, siendo esta una herramienta para un proceso adaptativo, además, cabe resaltar que son pocas las investigaciones que se han encontrado al respecto.

Referencias bibliográficas

ANAHUAC (2020). Que es la psicología social. Red de Universidades Anáhuac. Recuperado de: https://www.anahuac.mx/blog/que-es-la-psicologia-social

Aaron T. Beck, Robert A. Steer & Gregory K. Brown. (s.f). Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). *Beck Depression Inventory-Second Edition (BDI-II)*

Ausìn., B. & González., C. Et al. (2020, 13 de Abril). Estudio del impacto psicológico derivado del Covid- 19 en la población española (psi-covid-19). *Universidad Complutense Madrid.* Recuperado el día 3 de Octubre de http://www.infocoponline.es/pdf/ESTUDIO-IMPACTO-COVID.pdf

Aguilar., S & Barroso., J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, núm. 47, julio, 2015, pp. 73-88 Universidad de Sevilla Sevilla, España.*

Alanis, R(2020). La Ansiedad en tiempos de Pandemia. Recuperado de: https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/ansiedad-en-tiempos-de-pandemia/

American Academy of Pediatrics (2020). La salud mental durante el COVID-19: señales de que su adolescente pudiera necesitar más ayuda. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID19/Paginas/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx

Araque., Gonzales, O., MgLópez, R.,., Nuvan I. Mg. - Cúcuta y Medina, O.,(2020) Bienestar psicológico y Características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). Recuperado de: file:///C:/Users/HP_14CM0046LA/Downloads/57de7b4a2f256cf53789088a235d78fc.pdf

Arias., Y. Herrero., Y. Cabrera., Y. Chibas., D & García., Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19**.**

Universidades en relación a la investigación; Granma – Cuba. Recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400012

Avendaño., W. Hernández., C & Prada., R. (2020). Impacto social del Covid-19 en un contexto de informalidad. *Universidad Francisco de Paula Santander, Cúcuta, Colombia.* Recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/20414204.html

Balluerka., N & Gómez., J. Et al (2020, 29 de Mayo). Las consecuencias psicológicas del Covid-19 y el confinamiento. Recuperado el día 3de Octubre de https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

Barker, E.T., Howard, A.L., Villemaire-Krajden, R. *et al.* (2018, 22 de Febrero). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *J Youth Adolescence* **47,** 1252–1266. Recuperado el día 10 de Noviembre de https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/s10964-018-0822-9

Beck AT, Brown G, Epstein N & Steer RA. (s.f). Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). *Beck Anxiety Inventory.*

Belsky (2001) como se citó en (2015). Estrategias de afrontamiento de la adulta mayor entre 80-90 años. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Lopez-Claudia.pdf

Bupa Salud. (2020). Coronavirus. Recuperado el día 1 de Noviembre de https://www.bupasalud.com/salud/coronavirus

Caballero Martínez, A., Godoy, M. A. y Miranda Pérez, A. (2020). Bienestar en estudiantes universitarios en tiempos del COVID-19 [*Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]*. Repositorio Institucional UCC. Recuperado el día 5 de Octubre de https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18233

Campos., L. Jaimes., M. Villavicencio., M & Esteban., E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por Covid – 19. *Universidad Nacional Hermilio Valdizan y la Universidad San Martin De Porres, Universidades de Perú.* Recuperado el día 9 de mayo del 2021 de http://revistainclusiones.org/pdf25/29%20VOL%207%20NUM%20OCTDIC%20ESPECIAL2020%20REVISINCLUSIII.pdf

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021). Cómo protegerse y proteger a los demás. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

Centro de Comunicaciones de las Ciencias. (2021). Confinamiento aumenta la preocupación por la imagen corporal, pero no moviliza la intención de realizar mayor actividad física. *Universidad Autónoma de Chile.* Recuperado el día 7 de junio del 2021 de https://ciencias.uautonoma.cl/noticias/imagen_corporal/

Ciber Sam. (2015). Ficha técnica del instrumento. Inventario de Ansiedad de Beck. Recuperado el día 2 de diciembre de https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=104

Consejo Colombiano de Seguridad. (2020). Protocolo de bioseguridad frente al COVID-19. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://ccs.org.co/protocolodebioseguridadcovid19/?doing_wp_cron=1619916464.2607219219207763671875

Corporación Nuevos Rumbos (2020, 14 de Agosto). El 80 % de los colombianos tienen afectación psicológica por la covid-19. *Revista Semana*. Recuperado el día 3 de Octubre de https://www.google.com/amp/s/www.semana.com/amp/estudio-revelo-que-80--de-colombianos-tienen-afectacion-psicologica-por-covid/694554

Conde., P. (2013). Evaluación del inventario BDI – II. *Colegio general de Colegios oficiales de Psicólogos.* Recuperado el día 2 de Diciembre https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf

Còzar, F. (2020, 28 de abril). Psicología y pandemia por coronavirus. Psicología Clínica y de la Salud. Recuperado el día 9 de Septiembre de http://www.copmadrid.org/wp/psicologia-y-pandemia-por-coronavirus/

Chacón, M. (2020, 5 de Junio). Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento. *Periódico EL Tiempo.* Recuperado el día 19 de Septiembre de https://www.google.com/amp/s/www.eltiempo.com/amp/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892

Chaparro & Alfonso. (2020). Impactos de la COVID-19 en la violencia contra las mujeres. El caso de Bogotá (Colombia). Universidad Santo Tomas. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/nova/article/view/4195/4141

Crespo, Valverde & Ring (2010). Estrategias de afrontamiento. Recuperado de http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

De la Paz., C. (2020, 17 de Marzo). Coronavirus: quiénes son los más vulnerables al Covid-19. *Página Web El español.* Recuperado el día 10 de Noviembre de https://www.elespanol.com/como/coronavirus-vulnerables-covid-19/475202899_0.html

Del Rio., M (2015). ¿Cómo hacer frente a los problemas? Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés. *Psico Abreu.* Recuperado el día 11 de Noviembre de https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/

Delgado, P. (2020). Inteligencia emocional en tiempos de pandemia. Observatorio de Innovación educativa. Recuperado de: https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia.

Escobar., S. (2020). Situación de salud mental en el área metropolitana del valle de aburra durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid19: un análisis exploratorio. *Escuela de Humanidades, Universidad EAFIT. 2020-I.* recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de

https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/17450/Santiago_EscobarToro_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Eslava., J. (2020). ¿Una sindemia es mejor o peor que una pandemia? Universidad Nacional de Colombia. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://unperiodico.unal.edu.co/pages/blog/detail/una-sindemia-es-mejor-o-peor-que-una-pandemia/

Expertos de la Universidad de Valencia (2018). Las ramas de la psicología general y sus aplicaciones. Universidad de Valencia, España. Recuperado de: https://www.universidadviu.com/las-ramas-la-psicologia-general-aplicaciones/#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20es%20la%20ciencia,desarrollo%20de%20la%20mente%20humana.

Forcadell, Lazaro, Fullana y Lera. (2019). Trastornos de Ansiedad. Recuperado de: https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/definicion

Fundación Lucha contra el sida y las Enfermedades Infecciosas (2020). Los efectos psicológicos de la Covid-19. Fundación Lucha contra el sida y las Enfermedades Infecciosas. Recuperado de: https://www.flsida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19#:~:text=Un%20estudio%20sobre%20el%20impacto,de%20estr%C3%A9s%20(17%25)%2C%20el

Fraga., G. (2015, octubre). Resiliencia: un concepto que abre cuestionamientos sobre su construcción y desarrollo. *Facultad De Psicología, Universidad de la Republica – Uruguay*. Recuperado el día 10 de Noviembre de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_gimena_fraga_tut.rz_._rev.evelina_kahan.30.10.15.pdf

Franco, L. (2020, 11 de agosto)**.** Rol del psicólogo en tiempos de pandemia. *ULEAM, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta - Manabí – Ecuador.* Recuperado el

día 10 de Noviembre de https://www.uleam.edu.ec/rol-del-psicologo-en-tiempos-de-pandemia/

Gamboa, A., Hernández, C., Prada, R., (2020). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. Universidad Francisco de Paula Santander. Cúcuta/ Colombia. Recuperado de: http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4156

Galvis., C & Rodríguez., B. (2018). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de segundo semestre de psicología. Recuperado el día 18 de Octubre de https://hdl.handle.net/20.500.12442/3476

García, S. (2020). Estrés post traumático después del Covid-19. Un acercamiento. Recuperado: https://www.copmadrid.org/wp/estres-post-traumatico-despues-del-covid-19-un-acercamiento/

González., N. Tejeda., A. Espinosa., C. & Ontiveros., Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Recuperada el día 5 de Octubre de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil86HHjqDsAhVFk1kKHYdYCXQQFjABegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fpreprints.scielo.org%2Findex.php%2Fscielo%2Fpreprint%2Fview%2F756&usg=AOvVaw3iYaORQYo62qVmPc3CzmDx

Gómez., L. (2020). El COVID-19 y la salud pública en Colombia. Universidad de Bosque. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://www.unbosque.edu.co/centro-informacion/noticias/el-covid-19-y-la-salud-publica-en-colombia

Guzmán, M. (2021). Psicología Comunitaria: qué es y cómo transforma sociedades. Psicología y Mente. Recuperado: https://psicologiaymente.com/social/psicologia-comunitaria

Hernández, R., Fernández., & Baptista. P (2014). Metodología de la Investigación. 6 Edición. México: McGraw-Hill Interamericana.

Hernández, J. (2020) Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Revista científica Villa Clara. Recuperado: http://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203/2588

Herrero, S. (2016, Agosto). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Scielo*. Recuperado el día 17 de Septiembre de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988348X2016000200006#:~:text=La%20OMS%20define%20enfermedad%20como,es%20m%C3%A1s%20o%20menos%20previsible%22.

Home. (2012). Desarrollo psicosocial adulto joven. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm#a2

Huguet, G (2020, 14 de Mayo). Grandes pandemias de la historia. *Historia.nationalgeographic*. Recuperado el día 17 de Septiembre de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia_15178/1

Industria de Salud. (2020). Colombia: protocolo general de bioseguridad para la prevención del Covid-19. El Hospital. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://www.elhospital.com/temas/Colombia,-Protocolo-general-de-bioseguridad-para-la-prevencion-del-COVID19+134165#:~:text=Un%20protocolo%20general%20de%20bioseguridad,sus%20trabajadores%20durante%20esta%20contingencia.

Infocop. (2020, 19 de Marzo). El rol de los psicólogos en Europa frente al coronavirus-comunicado de la EFPA. Recuperado el día 5 de Octubre de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8636

Jiménez & Vanegas. (2020). Estrategias de afrontamiento y confinamiento por COVID-19. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado el día 19 de Abril del 2021 de https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52450

Jiménez., Trujillo, E., Rodríguez, A., (2020). Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta (ansiedad).Universidad Cooperativa de

Colombia. Santa Marta /Colombia Recuperado de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32618/2/2020_efectos_confinamiento_jovenes.pdf

Joseph., N. Nallapati, A & Machado, M.X. *et al.* (2020, 27 de Julio) Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Curr Psychol* . Recuperado el día 10 de Noviembre de https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/s12144-020-00963-2

Lara, Martinez, Pandolfi, Penroz, Perfetti & Pino. (2015). El adulto joven. Universidad de Concepción. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://www.robertexto.com/archivo16/adulto_joven.htm

Ley 1090 del 2006. (06 de septiembre del 2006). Congreso de la Republica. Profesión de Psicología. Recuperado el día 15 de Junio del 2021 de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205

Linares, R. (2020). El sentimiento de soledad. El prado psicólogos. Recuperado de: https://www.elpradopsicologos.es/blog/el-sentimiento-de-soledad/#:~:text=La%20soledad%20emocional%20est%C3%A1%20vinculada,sentirnos%20solos%2C%20desamparados%20e%20indefensos.

Lopez A. (2020). Las secuelas psicológicas que está dejando la pandemia por COVID-19. Academia Española de Dermatología y Venereología. Recuperado de: https://aedv.es/las-secuelas-psicologicas-que-esta-dejando-la-pandemia-por-covid-19/

Losada, T. (2017). ¿Sufres de insomnio? Te damos nueve consejos para combatirlo. Recuperado de: https://muysaludable.sanitas.es/salud/insomnio-consejos-para-combatirlo/

Lufkin, B y Worklife (2021). Insomnio por el coronavirus: el fenómeno que nos está impidiendo dormir durante la pandemia. BBC NEWS. Recuperado: https://www.bbc.com/mundo/noticias-55800761

National Heart, Lung and Blood Institute. (2020). Insomnio. Recuperado de: https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/insomnio

Martinez, C. (2020). INTERVENCIÓN Y PSICOTERAPIA EN CRISISEN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS (para psicólogas/os clínicos y psicoterapeutas). Recuperado de: http://midap.org/wp-content/uploads/2020/04/INTERVENCI%C3%93N-Y-PSICOTERAPIA-EN-CRISIS_Claudio-Mart%C3%ADnez_abrio2020.pdf

Manes.F (2020). Soledad en tiempos de pandemia. El País. Recuperado de: https://elpais.com/ciencia/2020-07-07/soledad-en-tiempos-de-pandemia.html

Mar.,A (s.f). EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD. Recuperado de: https://albamarpsicologia.com/el-sentimiento-de-soledad/

Márquez., J. Vergel., M & Gallardo., J. (2021) Escala para valorar el estrés en estudiantes de cursos de física en tiempos de Covid-19. *Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia.* Recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1206

Mayo Clinic. (2021). Insomnio. Recuperado de: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167

Mayo Clinic. (2019). Salud mental: qué es normal y qué no. Recuperado de: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098

Mayo Clinic (2021). El Covid-19 y Tu Salud Mental. Recuperado de: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098

Mella., O. (2000). Grupos focales (“focus groups”). Técnica de investigación cualitativa. - recuperado el dia 2 de Diciembre de http://files.palenque-de-egoya.webnode.es/20000028501b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (MINSALUD). (2020, 6 de Marzo). Colombia confirma su primer caso de COVID-19. Recuperado el día 1 de Noviembre de

https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-confirma-su-primer-caso-de-COVID-19.aspx

Ministerio de Salud (2020). Coronavirus - Covid-19. Ministerio de Salud. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Ministerio de Salud (2020). Minsalud avanza en acciones para la prevención del suicidio. Minsalud. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-avanza-en-acciones-para-la-prevencion-del-suicidio-.aspx

Moya, M. y Willis, G. (2020). La psicología social ante el covid-19. Psicología social. Recuperado de: http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2020/04/OF_Monogr%C3%A1fico-COVID-19.pdf

Montoya. (2017). Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos. Psiciencia. Recuperado el día 18 de Marzo del 2021 de https://www.psyciencia.com/que-son-los-primeros-auxilios-psicologicos/

Monterrosa-Castro, A., Dávila-Ruiz, R., Mejía-Mantilla, A., Contreras-Saldarriaga, J., Mercado-Lara, M., & Flórez-Monterrosa, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. MedUNAB, 23(2), 195-213. https://doi.org/10.29375/01237047.3890

Monsalve., L & Rico., M (2020). Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio. *Universidad de Pamplona.*

Mogollón-Canal OM, Villamizar-Carrillo DJ, Padilla-Sarmiento SL. (2016, 30 de junio) Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Rev. cienc. cuidad. [Internet]*. Recuperado el día 5 de Octubre de https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738

Moreno, G (2020). Pensamientos distorsionados en tiempos de COVID –19. CienciAmérica (2020) Vol. 9(2)ISSN 1390-9592 ISSN-L 1390-681X. Universidad Tecnológica Indoamérica. Quito-Ecuador. Recuperado de: http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/314/542

Murillo Pinto, A. C. y Montes de Ávila, F. J. (2018). Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios (Tesis de pregrado). Recuperado el día 18 de Octubre de http://repository.ucc.edu.co/handle/ucc/6070

Noticias Coronavirus. (2020, 19 de Abril). Diferencias entre endemia, epidemia y pandemia ¿Cómo diferenciarlas? *Blog.* Recuperado el día 1 de Noviembre https://www.coronavirusgripe.com/articulo/coronavirus/diferencias-endemia-epidemia-pandemia/20200417095103002983.html

Normas APA. (2018). Técnicas de Recolección de Información en Investigaciones Cualitativas. Recuperado el dia 2 de Diciembre de https://normasapa.net/tecnicas-recoleccion-datos/

Nuván, I., Díaz Granados, M., Contreras. (2020). CYBERBULLYING en los estudiantes del grado séptimo y octavo de la institución educativa san BARTOLOMÉ de la ciudad de CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER durante el tiempo de confinamiento de la pandemia SARS-COV-2 (covid-19). Recuperado de: https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/4969

ONU MUJERES. (2020). El impacto de la pandemia por COVID 19 en la violencia contra las mujeres. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2020/11/impacto-de-la-pandemia-covid-en-violencia-contra-las-mujeres?gclid=CjwKCAjwjuqDBhAGEiwAdX2cj_j6FsGvS5G3j0L3uN6oMddhuqWjAmgmXCVOHjeVibfulrUPXSqmkBoCn0YQAvD_BwE

Organización Mundial de la Salud. (s.f).Qué es la Salud Mental?. *Consulta Baekeland.* Recuperado el dia 27 de Noviembre de https://www.consultabaekeland.com/p/es/psicologo-madrid-faqs/que-es-la-salud-mental.php

Organización Mundial De la Salud (OMS). (s.f). Salud mental. *Sitio web mundial*. Recuperado el día 19 de septiembre de https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Organización Mundial De la Salud (OMS). (2018, 30 de Marzo). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el día 25 de octubre de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial De la Salud. (2010, 24 de Febrero). ¿Qué es una pandemia? Recuperado el día 1 de Noviembre de https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Organización Mundial de la Salud (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=Promoci%C3%B3n%20y%20protecci%C3%B3n%20de%20la,mantener%20modos%20de%20vida%20saludables

Organización Mundial de la Salud (2021). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. Recuperado de: https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey

Patient Education. (2020, 18 de Mayo). Salud Mental General y Estrategias de Afrontamiento. *Massachusetts general hospital*. Recuperado el día 19 de Septiembre de https://www.massgeneral.org/es/guia-de-recursos-de-salud-mental/salud-mental-general

Pérez, J., & Gardey A., (2008). Definición de educación. Recuperado de https://definicion.de/educacion/.

Pérez, J., & Gardey A. (2008). Definición de Rendimiento académico. Recuperado de: https://definicion.de/rendimiento-

academico/#:~:text=El%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20hace%20referencia,lo%20largo%20de%20una%20cursada.

Pico., I. (s.f). Estrategias de afrontamiento frente al estrés. *Página web PsicoPico.* Recuperado el día 11 de Noviembre de https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/

Pineda, D., Cardozo, W., Aterhortua, N. y Velazco, K. (2020) Depresión y ansiedad (estado-rasgo) en el confinamiento obligatorio por covid-19 en Bucaramanga, Santander. Recuperado de: http://hdl.handle.net/20.500.12494/28539

Puentes, V., Vergaño L., Ortiz A., (2020) Estudio descriptivo sobre el impacto emocional (depresión, ansiedad y estrés) durante el aislamiento social preventivo ocasionado por la pandemia del COVID-19 en la población del municipio de Girardot. Recuperado de: https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11730

Prieto., M & March., J. (2002). Pasó a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. Recuperado el día 29 de Mayo del 2021 de https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-paso-paso-el-diseno-un-13029750

Prieto., N. Barros., M. Guzmán., N. Delgado., L & López., Y. (2020). Factores que pueden influir en la aparición de la depresión en los jóvenes estudiantes de diseño gráfico de la Fundación de estudios superiores de Comfanorte Fesc, en la ciudad de Cúcuta durante la pandemia del 2020. *Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano.* Recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2631/PRACTI_1.pdf?sequence=1

Regader., B. (2013). La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson. Psicología y Mente. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-eri

Regader, B. (2021). ¿Qué es la Psicología Social? Psicología y Mente. Recuperado de: https://psicologiaymente.com/social/psicologia-socialkson

Reynaga. (2001). Actividad física y salud mental. *Universidad de Guadalajara*. Recuperado el dia 27 de Noviembre de https://www.efdeportes.com/efd4 Ruiz, M (2020). Secuelas psicológicas de la pandemia: "Nos preparamos para la cuarta ola, los problemas sobre la salud mental. Gacela Medica. Recuperado : https://gacetamedica.com/profesion/secuelas-psicologicas-pandemia-nos-preparamos-para-la-cuarta-ola-los-problemas-sobre-la-salud-mental/0/smental.htm

Romero (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. Revista de investigaciones Cesmag vol.11.No. 11(JUN, 2005) p113-118. Recuperado el día 29 de Mayo http://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/Investigacion%20I/Material/37_Romero_Categorizaci%C3%B3n_Inv_cualitativa.pdf

Salazar, A. (2004). Estrategias de aprendizaje .Recuperado de: http://files.estrategias2010.webnode.es/200000057-48c3e49bde/Microsoft%20Word%20-%20estrategias-aprendizaje.pdf

Sánchez & De la Fuente (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? Recuperado el dia 28 de noviembre de https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776

Saravia M., Carzola. P. y Cedillo. L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. Rev. Fac. Med. Hum. vol.20 no.4 Lima oct./dic 2020. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400568

Significados. (2017). Identidad social. Significados. Recuperado de: https://www.significados.com/identidad-social/ Consultado: 3 de mayo de 2021, 05:22 pm.

Significados (2019). "Emoción". Recuperado de https://www.significados.com/emocion/

Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública (Sivigila). (2020, 25 de Septiembre). Pamplona, sacudida por intentos de suicidios y violencia. *Revista La Opinión*. Recuperado el día 5 de octubre de https://www.laopinion.com.co/pamplona/pamplona-sacudida-por-intentos-de-suicidios-y-violencia-203101

Sierra, J., Ortega, V., Zubeidat., (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, vol. 3, núm. 1, março, 2003, pp. 10 - 59

Universidad de Fortaleza, Brasil Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf

Universidad Internacional de Rioja (2020). Psicología Comunitaria: por y para el cambio social. UNIR. Recuperado de: https://www.unir.net/salud/revista/psicologia-comunitaria/

Solís., C & Vidal., A (2016). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan.* Recuperado el día 11 de Noviembre de https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y_ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf

Torres, A. (s.f). Psicología social y relaciones personales Los 7 tipos de soledad, y sus causas y características. Psicología y Mente. Recuperado de: https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-soledad

Trilla, Vieta, Peri, Rubinat & Violan. (2020). Medidas preventivas del Coronavirus SARS-CoV-2. Clinic Barcelona. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/covid-19/prevencion

United States Conference of Catholic Bishops. (2012). Primera Parte: El Joven Adulto. Recuperado el día 1 de Mayo del 2021 de https://www.usccb.org/es/beliefs-and-teachings/who-we-teach/young-adults/sons-and-daughters-of-light-part-one

Universidad de Michigan Department of Community Health. (2013). Aislamiento y cuarentena. Recuperado el dia 26 de Noviembre de https://www.michigan.gov/documents/michiganprepares2/Isolation_and_Quarantine_Facts_-_Spanish_428157_7.pdf

Valdivieso., M. Burbano., V & Burbano., A. (2020). Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico. *Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja – Colombia.* Recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p23.pdf

Vallejo., L. Arévalo., M & Uribe., J. (2020). Niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por covid-19. *Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano.* Recuperado el día 9 de Mayo del 2021 de https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4csClgTKJBwJ:https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/download/1701/1619/4522+&cd=5&hl=es-419&ct=clnk&gl=co&client=opera

Vera., P. (2020). Manual De Introducción A La Metodología De La Investigación En Psicología. *Primera edición, Pag. (1 – 170).*

Vivas, (2020). Preocupante aumento de violencia intrafamiliar durante la cuarentena. Recuperado el día 18 de Abril del 2021 de https://consultorsalud.com/procupante-aumento-de-violencia-intrafamiliar-durante-la-cuarentena/

Apéndices

Apéndice A.

Formato Consentimiento Informado

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

Proyecto de Investigación

Repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19

La presente investigación tiene como finalidad Determinar las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, por medio de un estudio mixto, que permita el desarrollo vital a través de una cartilla informativa en pro del fortalecimiento de la salud mental. Por tanto, se hace necesario conversar con las personas mediante la realización de la entrevista semiestructurada y grupo focal, los cuales deben ser grabados en audio y luego serán transcritas para poder realizar el análisis de la información recolectada.

La entrevista se realizará de manera individual por parte de las investigadoras en un espacio privado y de manera virtual, de igual forma, las investigadoras tomarán los apuntes que considere necesarios además de la grabación de audio antes mencionada. Todos estos datos y grabaciones serán conocidos únicamente por las investigadoras; en ellos no se incluirá información que permita identificar a las personas participantes en el estudio y serán utilizados con fines estrictamente académicos y científicos, y se mantendrán en todos los casos el principio de confidencialidad, siguiendo los lineamientos de las normas científicas, técnicas administrativas y éticas para el estudio

Las investigadoras me han informado:

Que la técnica que se utilizará para recoger la información de manera cualitativa es una entrevista semiestructurada, cuyas respuestas serán categorizadas, de tal manera que serán anónimas. Así mismo, se utilizaran dos instrumentos de medición los cuales con el test de ansiedad y depresión de Beck con el fin de contrastar las información ya obtenida. Por otro lado, la participación en esta investigación no representa ningún peligro para mi salud física ni mental, que puedo realizar preguntas en cualquier momento de la entrevista, las cuales serán atendidas por la profesional que la está realizando; que estoy en la libertad de no responder si alguna pregunta me resulta incómoda.

De igual forma, mi participación es completamente libre y voluntaria, que como tal, puedo retirarme de la entrevista y/o de la investigación cuando lo considere pertinente, manifestando mis razones, las cuales serán respetadas a cabalidad. Además, que durante la investigación no debo realizar ningún tipo de inversión económica, así como tampoco recibiré compensación monetaria por mi participación en ella. De igual manera, que si existiera duda o surgiera cualquier inquietud puedo aclararlas con la investigadora, cuyos datos se encuentran al pie de este formato.

En consecuencia, Yo, _____identificado con Cédula de Ciudadanía Número _____he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos y soy consciente de todo ello acepto participar de manera voluntaria de esta investigación a través del desarrollo de una entrevista.

_____ _____

Firma participante fecha

_____ _____

Firma investigadora Firma investigadora

Angie Michelle Conde Acevedo Neida Karina Andrade Leal.

Apéndice B.

Formato de entrevista semiestructurada

Nombre del participante: Fecha:

Semestre:

Sexo: F ____ M_____

Introducción.

Se iniciará con un saludo de bienvenida al entrevistado, luego se procederá a leer el consentimiento informado, además; se hará una breve explicación de aspectos relevantes de la entrevista y la duración de esta

Confidencialidad

Se explicará al participante la confidencialidad de los datos recolectados en el proceso de la investigación, además, se le pedirá que escuche o lea con atención el consentimiento informado, y así mismo, procederá a realizar la aceptación del mismo de forma verbal o escrita, además, se atenderá las preguntas o comentarios que se surjan antes, durante y después de la entrevista

Preguntas

Categoría I.

Nombre de la categoría: Aislamiento

Subcategoría 1. Distanciamiento social

De manera personal, ¿Cómo ha evidenciado usted el aislamiento obligatorio?

Desde su experiencia ¿Qué medidas sanitarias ha evidenciado a raíz del aislamiento obligatorio?

¿De qué manera ha sido afectado por el distanciamiento social?

¿Por qué considera usted importantes las medidas de bioseguridad determinadas por el por el gobierno Nacional?

¿Ha respetado usted las medidas de bioseguridad implementadas por el gobierno Nacional? ¿De qué manera lo ha hecho?

¿De qué manera ha influido el distanciamiento social en su salud mental?

¿Cómo ha repercutido el aislamiento obligatorio en sus relaciones interpersonales?

¿Qué cambios significativos y desagradables han surgido en los tiempos de Pandemia Covid-19?

¿De qué manera ha afrontado la situación?

Subcategoría 2. Cuarentena.

¿Con cuantas y cuales personas se encuentra compartiendo esta medida de prevención?

Debido a los tiempos de Pandemia Covid-19 ¿Cómo se ha dado la convivencia en el entorno familiar?

¿Qué medidas de bioseguridad ha practicado en su hogar? ¿Por qué?

¿Ha recibido apoyo por parte de otras personas? ¿De qué manera ha sido este apoyo?

¿Qué suele hacer cuando su estado de ánimo es bajo o desmotivado?

¿Cree usted que sus hábitos cambiaron en el trascurso de la cuarentena? ¿Por qué?

¿Qué actividades o rutinas ha incorporado a lo largo de esta situación?

¿Cómo ha sido su proceso de adaptación durante la cuarentena?

¿Qué estrategias ha implementado para adaptarse a este proceso?

¿Cómo han influido estas personas en la implementación de estas estrategias?

¿Qué aprendizaje le ha dejado esta situación?

¿Cómo describiría usted un día cualquiera de cuarentena?

¿Cómo describiría sus días de cuarentena?

Categoría II.

Nombre: Salud Mental

Subcategoría 1. Área física.

¿Experimento algún síntoma físico al inicio de la cuarenta? ¿Cuáles?

¿Suele realizar alguna actividad física? ¿Cuál?

¿Ha dejado de realizar algún ejercicio físico por causa de la cuarentena? ¿Cómo se ha sentid a raíz de esto?

¿De qué manera se ha visto afectada su salud física?

¿De qué manera ha cambiado su aspecto corporal?

¿Ha dejado de tener hábitos saludables que afectan su salud física? ¿Cuáles?

¿Ha tomado hábitos no tan saludables que afectan su salud física? ¿Cuáles?

Subcategoría 2. Área psicológica.

¿Qué tipos de pensamientos experimento a lo largo del confinamiento?

¿Considera usted que su salud mental ha sido afecta a causa de la pandemia? ¿De qué manera?

¿Ha presentado algún síntoma psicológico? ¿Cuáles?

¿De qué manera ha cambiado la percepción que tiene de sí mismo?

¿Cree usted que las expectativas que tiene a futuro se han visto afectadas? ¿Por qué?

¿Ha cambiado o ha visto afectada su motivación? ¿Por qué?

¿De qué manera se han visto alterados sus hábitos de sueños?

¿Ha presentado perdida placer en algunas actividades que antes las disfrutaba?

¿De qué manera se ha visto afectado su estado de ánimo?

Subcategoría 3. Área emocional

¿Ha presentado episodios de tristeza y soledad?

¿Qué estrategias ha implementado para mejorar estos episodios?

¿Qué le genera más satisfacción realizar actividades en grupo o individual? ¿Por qué?

¿De qué manera suele experimentar sus emociones?

¿Qué tipo de emociones suele experimentar con frecuencia?

¿Cómo sabe reconocer y diferenciar sus emociones?

¿Qué suele hacer para sentirse satisfecho?

¿Cuál ha sido motivación su motivación durante este tiempo de pandemia?

¿Ha presentado episodios de depresión, estrés y ansiedad?

¿Cómo suele manejar estos episodios?

¿Han influido las relaciones interpersonales en el manejo de esta situación de salud pública? ¿Cómo?

¿Experimenta sensación o miedo de ser contagiado?

¿De qué manera afecta estos miedos a su rutina diaria?

Categoría III. Educación.

Subcategoría 1. Rendimiento académico

¿Se ha visto afectado su rendimiento académico? ¿Cómo?

¿Considera que su carga académica aumento a causa de la pandemia? ¿Cómo se siente a causa de esto?

¿Planifica su tiempo o tiene un horario establecido para cada cosa?

¿En algún momento pensó abandonar sus estudios? ¿Por qué?

¿Se siente satisfecho con la modalidad virtual?

¿Considera que la universidad ha implementado las estrategias necesarias para el proceso de aprendizaje bajo la modalidad virtual?

¿Mantiene hábitos de estudio? ¿Cuáles?

Subcategoría 2. Estrategias de aprendizaje

¿Qué estrategias ha implementado paraqué su proceso de aprendizaje sea más satisfactorio?

¿Cree usted que las estrategias que ha implementado le han servido a su proceso de aprendizaje?

¿Se siente satisfecho con lo logrado en su proceso?

Apéndice C.

Formato de Grupo Focal

<table>
<tr><td colspan="2">Fecha:</td><td colspan="2">Investigador: Neida Karina Andrade Leal
Angie Michelle Conde Acevedo</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">Lugar: Pamplona, Norte de Santander</td></tr>
<tr><td colspan="4">Participantes: estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hora de inicio:</td><td>Hora de finalización:</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivo (del grupo de enfoque)

Describir las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona.</td><td>Categorías y sub categorías a debatir:</td></tr>
<tr><td>Categoría</td><td>Sub categoría</td><td>Preguntas</td><td>Conclusiones preliminares</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Aislamiento.</td><td>Distanciamiento social.</td><td>¿Consideran importantes las medidas de bioseguridad determinadas por el gobierno nacional? ¿Por qué?

¿Consideran que el distanciamiento social afecta la salud mental de las personas? ¿De qué manera?

¿Consideran que las relaciones interpersonales se vieron afectadas o mejoraron a causa del confinamiento? ¿De qué manera?</td><td></td></tr>
<tr><td>Cuarentena</td><td>¿Consideran que el gobierno nacional presto el adecuado apoyo económico, psicológico y social para sobrellevar la situación durante la cuarentena? ¿Si – No? ¿Por qué?

¿Consideran que la cuarentena desarrollo hábitos poco saludables que afectaron la calidad de vida de las personas? ¿Si – No? ¿Por</td><td></td></tr>
</table>

		qué?	
Salud mental	**Área física**	¿Creen ustedes que la salud física se vio afectada a causa del confinamiento? ¿Si – No? ¿Por qué?	
	Área psicológica	¿Creen ustedes que el Covid- 19 deja secuelas tanto físicas como psicológicas? ¿Por qué? Desde su percepción ¿Qué afectaciones psicológicas pudieron evidenciar en las personas a causa de la pandemia provocada por el Covid – 19?	
	Área emocional	¿Creen que la tristeza, ansiedad y estrés son las secuelas más frecuentes que ha dejado el Covid - 19? ¿Por qué? ¿Qué tipo de emociones consideran que las personas experimentaron con frecuencia en el trascurso de la cuarentena?¿Por qué? ¿Consideran que las relaciones interpersonales fueron una influencia en el estado de ánimo de las personas? ¿Si – No? ¿Por qué?	
Educación	**Rendimiento académico**	¿Consideran que el rendimiento académico se vio afectado a causa de la pandemia Covid - 19? ¿Si – No? ¿Por qué? ¿Creen que el cuerpo directivo, docentes, administrativos de la universidad de Pamplona utilizaron las estrategias adecuadas para que el proceso de aprendizaje fuera más óptimo? ¿Si – No? ¿Por qué? ¿Consideran que las clases virtuales generaron un impacto a nivel psicológico en los estudiantes? ¿Si – No? ¿Por qué?	
	Estrategias de aprendizaje	¿Consideran que han adquirido un aprendizaje adecuado durante el desarrollo de las clases virtuales? ¿Si – No? ¿Por qué? ¿Cuáles estrategias considerarían las adecuadas para que el proceso de aprendizaje sea más	

		satisfactorio?	

Apéndice D.

Formato de observación no participante

Fecha:	Observadores:	
	Entrevistado:	
A quien:		
Hora de inicio:	Hora de finalización:	
Objetivo Determinar conductas que sustenten las diferentes repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19, en los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona.	Temas y Pautas a Observar: - Lenguaje no verbal - Expresión facial - Higiene personal - Comportamiento durante la entrevista - Disponibilidad para tratar la temática	
Descripción de la Observación (se plasmara lo observado de forma directa y sin análisis)		
Análisis		

Apéndice E. *Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)*

BDI-II

Fecha:

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Estado civil: _____ Profesión: _____ Estudios: _____

INSTRUCCIONES: Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una de ellos y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor el modo en el que se ha sentido **DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS, INCLUIDO EL DÍA DE HOY**. Rodee con un círculo el número que se encuentra escrito a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro del mismo grupo hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, elija el número más alto. **Asegúrese de leer todas las afirmaciones de cada grupo antes de efectuar la elección. Asegúrese también de no haber elegido más de una respuesta para cada grupo, particularmente en los elementos 16 (cambio en el patrón de sueño) y 18 (cambio en el apetito).**

1. Tristeza
- 0 No me siento triste habitualmente.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Me siento triste continuamente.
- 3 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo
- 0 No estoy desanimado sobre mi futuro.
- 1 Me siento más desanimado sobre mi futuro que antes.
- 2 No espero que las cosas mejoren.
- 3 Siento que mi futuro es desesperanzador y que las cosas solo empeorarán.

3. Sentimientos de fracaso
- 0 No me siento fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que debería.
- 2 Cuando miro atrás, veo fracaso tras fracaso.
- 3 Me siento una persona totalmente fracasada.

4. Pérdida de placer
- 0 Disfruto de las cosas que me gustan tanto como antes.
- 1 No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas con las que antes disfrutaba.
- 3 No obtengo ningún placer de las cosas con las que antes disfrutaba.

5. Sentimientos de culpa
- 0 No me siento especialmente culpable.
- 1 Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable constantemente.

6. Sentimientos de castigo
- 0 No siento que esté siendo castigado.
- 1 Siento que puedo ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Insatisfacción con uno mismo
- 0 Siento lo mismo que antes sobre mí mismo.
- 1 He perdido confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto.

8. Autocríticas
- 0 No me critico o me culpo más que antes.
- 1 Soy más crítico conmigo mismo de lo que solía ser.
- 2 Critico todos mis defectos.
- 3 Me culpo de todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o deseos de suicidio
- 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- 1 Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaría a cabo.
- 2 Me gustaría suicidarme.
- 3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

10. Llanto
- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier cosa.
- 3 Tengo ganas de llorar continuamente, pero no puedo.

sigue

Adaptación española: Jesús Sanz, Carmelo Vázquez

Beck Depression Inventory – Second Edition. Copyright © 1996 Aaron T. Beck. Copyright de la edición española © 2003 Aaron T. Beck. Todos los derechos reservados. Adaptado, reproducido y distribuido por Pearson Educación, S.A., Ribera del Loira, 28 1ª, Madrid 28042 con la autorización de NCS Pearson, Inc. (USA).

PEARSON

Pearson Clinical & Talent Assessment España
www.pearsonpsychcorp.es

PsychCorp

8 435085 113932

11. Agitación
- 0 No estoy más inquieto o agitado que de costumbre.
- 1 Me siento más inquieto o agitado que de costumbre.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me cuesta estarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar continuamente moviéndome o haciendo algo.

12. Pérdida de interés
- 0 No he perdido el interés por otras personas o actividades.
- 1 Estoy menos interesado que antes por otras personas o actividades.
- 2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás o por las cosas.
- 3 Me resulta difícil interesarme en algo.

13. Indecisión
- 0 Tomo decisiones más o menos como siempre.
- 1 Tomar deciones me resulta más difícil que de costumbre.
- 2 Tengo mucha más dificultad en tomar decisiones que de costumbre.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Inutilidad
- 0 No me siento inútil.
- 1 No me considero tan valioso y útil como solía ser.
- 2 Me siento inútil en comparación con otras personas.
- 3 Me siento completamente inútil.

15. Pérdida de energía
- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía de la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer muchas cosas.
- 3 No tengo suficiente energía para hacer nada.

16. Cambios en el patrón de sueño
- 0 No he experimentado ningún cambio en mi patrón de sueño.
- 1a Duermo algo más de lo habitual.
- 1b Duermo algo menos de lo habitual.
- 2a Duermo mucho más de lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos de lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me levanto 1 o 2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

17. Irritabilidad
- 0 No estoy más irritable de lo habitual.
- 1 Estoy más irritable de lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable de lo habitual.
- 3 Estoy irritable continuamente.

18. Cambios en el apetito
- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es algo menor de lo habitual.
- 1b Mi apetito es algo mayor de lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
- 3a He perdido completamente el apetito.
- 3b Tengo ganas de comer continuamente.

19. Dificultad de concentración
- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me cuesta mantenerme concentrado en algo durante mucho tiempo.
- 3 No puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o fatiga
- 0 No estoy más cansado o fatigado que de costumbre.
- 1 Me canso o fatigo más facilmente que de costumbre.
- 2 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer muchas cosas que antes solía hacer.
- 3 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer la mayoría de las cosas que antes solía hacer.

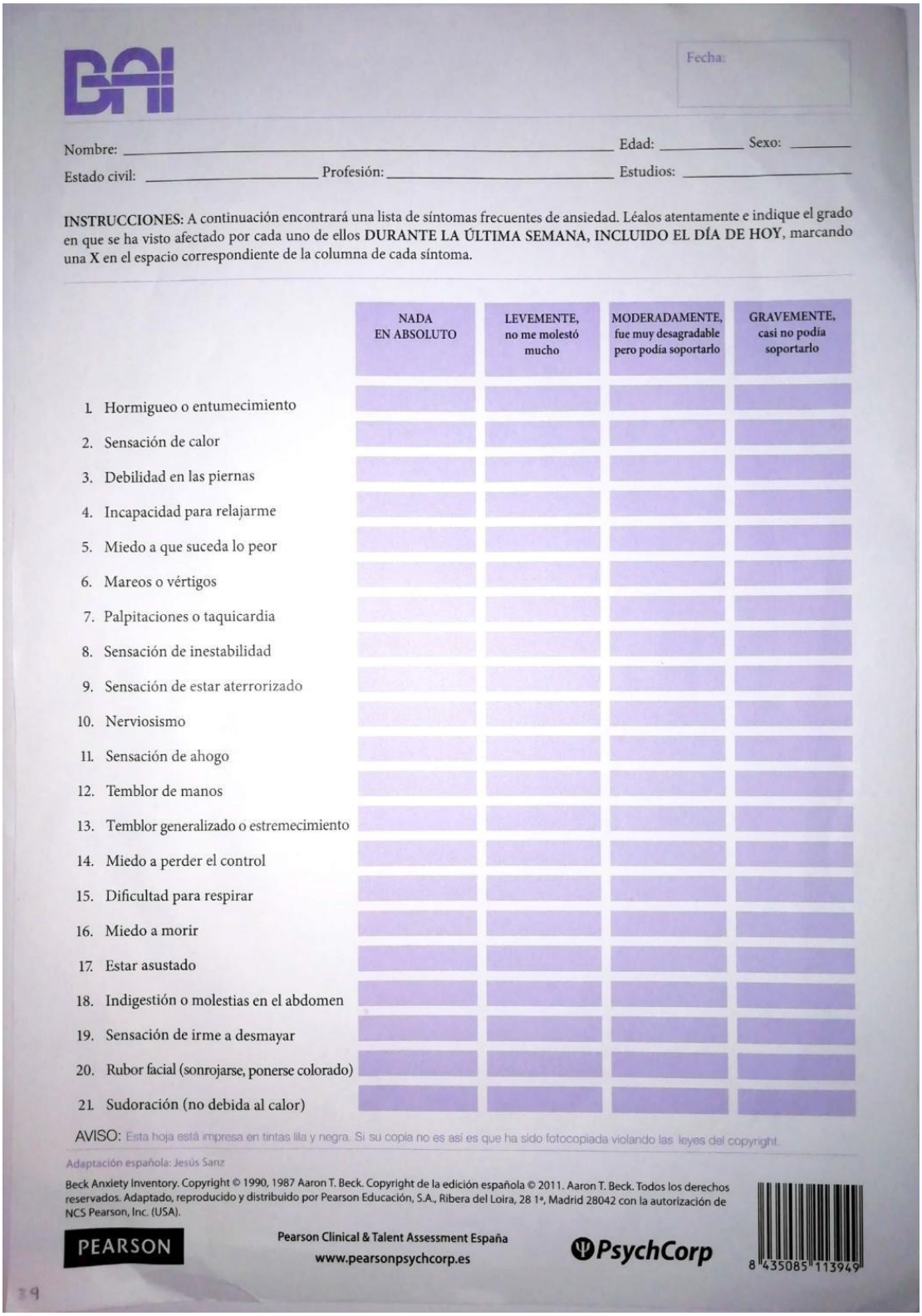
21. Pérdida de interés por el sexo
- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado por el sexo de lo que solía estar.
- 2 Estoy mucho menos interesado por el sexo ahora.
- 3 He perdido completamente el interés por el sexo.

Puntuación Total

AVISO: Esta hoja está impresa en tintas azul y negra. Si su copia no es así es que ha sido fotocopiada violando las leyes del copyright.

PEARSON
Pearson Clinical & Talent Assessment España
www.pearsonpsychcorp.es
PsychCorp

Apéndice F. *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*



BAI

Fecha:

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Estado civil: _____ Profesión: _____ Estudios: _____

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará una lista de síntomas frecuentes de ansiedad. Léalos atentamente e indique el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos **DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA, INCLUIDO EL DÍA DE HOY**, marcando una **X** en el espacio correspondiente de la columna de cada síntoma.

	NADA EN ABSOLUTO	LEVEMENTE, no me molestó mucho	MODERADAMENTE, fue muy desagradable pero podía soportarlo	GRAVEMENTE, casi no podía soportarlo
1. Hormigueo o entumecimiento				
2. Sensación de calor				
3. Debilidad en las piernas				
4. Incapacidad para relajarme				
5. Miedo a que suceda lo peor				
6. Mareos o vértigos				
7. Palpitaciones o taquicardia				
8. Sensación de inestabilidad				
9. Sensación de estar aterrorizado				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Temblor de manos				
13. Temblor generalizado o estremecimiento				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Estar asustado				
18. Indigestión o molestias en el abdomen				
19. Sensación de irme a desmayar				
20. Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)				
21. Sudoración (no debida al calor)				

AVISO: Esta hoja está impresa en tintas lila y negra. Si su copia no es así es que ha sido fotocopiada violando las leyes del copyright.

Adaptación española: Jesús Sanz

Beck Anxiety Inventory. Copyright © 1990, 1987 Aaron T. Beck. Copyright de la edición española © 2011. Aaron T. Beck. Todos los derechos reservados. Adaptado, reproducido y distribuido por Pearson Educación, S.A., Ribera del Loira, 28 1ª, Madrid 28042 con la autorización de NCS Pearson, Inc. (USA).

PEARSON

Pearson Clinical & Talent Assessment España
www.pearsonpsychcorp.es

PsychCorp

8 435085 113949

29