



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
POBLACIÓN UNIVERSITARIA EN CONDICIÓN DE
DISTANCIAMIENTO SOCIAL POR COVID-19**

**TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA**

AUTOR: ANDREA ESTEFANIA CARRIÓN CARRIÓN

DIRECTOR: ANA CARIDAD SERRANO PATTEN (MGS)

*Yo me gradué en los
50 años de La Cato!*

CUENCA, ECUADOR

2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN POBLACIÓN
UNIVERSITARIA EN CONDICIÓN DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL
POR COVID-19

**TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA**

AUTOR: ANDREA ESTEFANIA CARRIÓN CARRIÓN

DIRECTOR: ANA CARIDAD SERRANO PATTEN (MGS)

*Yo me gradúé en los
50 años de La Cato!*

CUENCA, ECUADOR

2021

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha provocado un notable impacto en la salud mental de la población a nivel mundial. Relacionado a ello, se ha constatado que el cumplimiento de medidas sanitarias, como las cuarentenas, el confinamiento y el distanciamiento social, han sido percibidas como fuentes generadoras de estrés en el plano individual y han desbordado la capacidad de afrontamiento de personas de todas las edades, género o condición social. La población universitaria es un ejemplo de lo anterior, que ha experimentado grandes cambios para dar continuidad a sus procesos formativos. La presente investigación tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés presentes en docentes, estudiantes y administrativos de la UCACUE, durante el periodo de distanciamiento social decretado en el Ecuador desde el mes de mayo de 2020; así como describir las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por esta población. Es un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal, realizado con una muestra de 2042 participantes. Obteniendo como resultado que tanto estudiantes, docentes y administrativos de la UCACUE, experimentaron algún nivel de estrés durante el periodo analizado, donde el 74.9% del total presentó sintomatología leve y el 25.1% restante tuvo estrés en niveles entre moderado y extremadamente severo. Adicionalmente, se constató que la mayoría de los participantes desarrollaron estrategias activas de afrontamiento, encontrándose asociación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y dichas estrategias con $p = 0,035$.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, estrés, distanciamiento social, universidades, covid-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a notable impact on the mental health of the population worldwide. Related to this, it has been found that compliance with health measures, such as quarantines, confinement and social distancing, have been perceived as sources of stress at the individual level and have overwhelmed the coping capacity of people of all ages, gender or social status. The university population is an example of the above, which has undergone great changes in order to give continuity to its formative processes. The present research aimed to identify the levels of stress present in teachers, students and administrative staff of UCACUE, during the period of social distancing decreed in Ecuador since May 2020; as well as to describe the stress coping strategies used by this population. It is a descriptive, quantitative, cross-sectional study, conducted with a sample of 2024 participants. The results showed that students, teachers and administrative staff of UCACUE experienced some level of stress during the period analyzed, where 74.9% of the total presented mild symptoms and the remaining 25.1% had stress levels between moderate and extremely severe. Additionally, it was found that most of the participants developed active coping strategies, finding a statistically significant association between female sex and these strategies with $p = 0.035$.

Keywords: Coping, stress, social distancing, universities, covid-19.

Introducción

La emergencia sanitaria mundial generada por la pandemia de COVID-19, ha provocado consecuencias negativas a nivel social, político, cultural, económico, entre otras, con un notable impacto en la salud de la población. En el plano individual se ha puesto a prueba la capacidad de adaptación del ser humano a los cambios bruscos del entorno, y se ha constatado que la incertidumbre, el temor al contagio y el cumplimiento de las medidas sanitarias de cuarentena, confinamiento y distanciamiento social, tomadas con la finalidad de reducir el índice de contagio por Covid-19 en la población han generado un impacto a nivel psicológico (Aretio, 2020).

En el Ecuador, desde el 14 de marzo del 2020, fecha que marca un estado de alarma por la crisis sanitaria global y local, se dictaron medidas como la paralización de las labores productivas, restricción vehicular, toque de queda, limitación de actividades recreativas y distanciamiento social. El cumplimiento de tales medidas afectó la dinámica de la vida cotidiana y provocó una reconfiguración del concepto de normalidad, además, se convirtieron en fuente generadora de estrés y de manera general desbordó la capacidad de afrontamiento de personas de todas las edades, género o condición social (Reyes & Trujillo, 2020).

Un ejemplo de lo anterior lo constituye la población universitaria, que en medio de tales circunstancias, se ha visto obligada a generar alternativas para dar continuidad a sus procesos formativos. Lozano-Díaz et al., (2020) señalan que, ante el cierre de centros educativos de todos los niveles, las universidades se vieron abocadas a la suspensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje en su modalidad presencial y su continuidad en formato virtual. Esta medida urgente de migración a la “enseñanza remota de emergencia”, provocó que, además de los retos habituales que venía enfrentando la universidad, se pusiera en evidencia sus déficits estructurales, de equidad en el acceso, las insuficiencias en el progreso de trayectoria académica, entre otros, con efecto negativo (Gressman, 2020).

Para que la universidad pudiera dar cumplimiento al desafío de la educación a distancia, se requirió del esfuerzo y actitud voluntaria por parte de los docentes, quienes convirtieron los espacios de sus hogares en aulas improvisadas, al tiempo que se vieron obligados a incursionar en el entorno de las tecnologías educativas (Jandrić et al., 2020). Al

respecto se ha documentado que este proceso tuvo menos dificultades en aquellas instituciones educativas que ya contaban con experiencia previa de cursos a distancia y en el uso de campus virtuales para la enseñanza (Fanelli, Marquina, & Rabossi, 2020).

Es conocido que desarrollar una educación a distancia de calidad implica la planificación, diseño de experiencias en enseñanza y aprendizaje online, sin embargo, debido a la rapidez con la que las instituciones de educación superior tuvieron que adoptar la medida del cierre de las aulas, no fue posible realizar estas tareas de manera adecuada, lo que generó en los docentes ansiedad y estrés por la frustración en el cumplimiento de la expectativa de rol ante sus alumnos (Sales, 2020).

Por otro lado, están los estudiantes, quienes se sumaron a la incertidumbre propia de la emergencia sanitaria, el impacto de las desigualdades en el caso de aquellos cuyas familias poseen un escaso capital económico o cultural, las limitaciones de los recursos de los que disponen para el seguimiento de la educación a distancia, así como la preocupación de tener que enfrentarse y adaptarse a una modalidad telemática que exigía de ellos mayor compromiso y disciplina (Wang & Zhao, 2020). Los administradores, por su parte, se enfrentaron a la toma de decisiones sobre las modificaciones en las operaciones normales de la universidad, que podrían ser necesarias ejecutar para proteger a los estudiantes y al resto del personal (Gressman, 2020).

Las investigaciones precedentes respecto a la temática de la salud mental en población universitaria, dan cuenta del impacto psicológico que ha tenido el cambio de paradigma en la educación superior con llegada de la COVID-19; se ha identificado que el proceso de adaptación al nuevo estilo universitario es uno de los principales aspectos que generan un nivel alto de estrés en los jóvenes (Cobo-Rendón, 2020). En estudiantes universitarios expuestos al virus, se describen como factores de riesgo para la aparición de la ansiedad, las situaciones económicas, así como los retrasos en las actividades académicas (Cao et al., 2020).

Odriozola et al., (2020) plantean que los síntomas que se han diagnosticado en mayor medida en estudiantes y trabajadores de universidades españolas han sido vinculados a la depresión, el estrés y la ansiedad; se encontró que entre el 20 y el 35% de los encuestados informaron síntomas de trastornos de salud mental comunes. Torrente et al.,

(2020) encontraron que el 33% de los participantes en una investigación con estudiantes universitarios, informaron posibles síntomas depresivos y síndromes ansiosos, los de edades comprendidas entre 18 a 25 años, mostrando la mayor prevalencia de síntomas. Además, en los estudiantes también se han registrado sentimientos de miedo extremos, dificultades en la duración del sueño y aumento en pensamientos suicidas (Kaparounaki et al., 2020).

Relacionando lo anterior, también se ha confirmado la presencia de niveles elevados de estrés laboral en docentes del sexo femenino, con puntuaciones altas en las dimensiones como cansancio emocional y despersonalización; los varones en cambio, puntúan mayor en falta de realización personal (Lutunski, 2020). El personal no docente también ha experimentado el impacto psicológico del Covid-19 a nivel de educación superior; un estudio realizado con los funcionarios de una universidad en Chile, muestra como resultado la presencia de estrés en el 55,7% de los participantes, con síntomas de depresión en un 26% y de ansiedad en un 29,2% (Jorquera, 2020).

Cabe señalar que, ante la presencia de síntomas de estrés, los seres humanos desarrollan estrategias de afrontamiento como respuesta psicológica de calidad adaptativa ante el estímulo estresor, como lo es el caso de la pandemia por Covid-19. La evidencia actual categoriza a las estrategias de afrontamiento dependiendo de si están focalizadas al problema o centradas en la gestión de la emoción. Resultados de un estudio descriptivo y correlacional llevado a cabo por Román et al., (2020) con docentes de diversos países de Iberoamérica sobre estrategias de afrontamiento al estrés, presentan evidencias de docentes con alta capacidad de resiliencia demostrada en condición de distanciamiento social por el COVID-19; en dicha respuesta adaptativa tuvo incidencia la presencia de soporte emocional, el poseer habilidades para la educación online, la adecuada gestión de las emociones experimentadas y flexibilidad para el cambio en su estilo de vida.

Un estudio realizado en Ecuador sobre afrontamiento al estrés generado por el teletrabajo en profesionales de la educación, mostró que las mujeres lo afrontan de mejor manera que los hombres; el 72% de las mujeres emplean la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva como estrategias activas de afrontamiento al estrés; en cambio, el 54% de los hombres utilizan la técnica de expresión abierta y la evitación para hacer frente a esta actividad académica (Roldán & Díaz, 2021).

Investigación similar realizada también en el país con estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, reveló que la muestra femenina obtuvo puntuaciones mayores en el desarrollo de estrategias de afrontamiento de resolución de problemas y reestructuración cognitiva con (M=15,20) y (M= 14,77) respectivamente. La muestra masculina puntuó alto en las estrategias de afrontamiento de autocrítica (M=13,31), evitación de problemas (M= 11.93) y retirada social (M=9,25) (Gorozabel & García, 2020).

El presente estudio se enmarca en este contexto anteriormente referenciado; un entorno que se caracteriza por el confinamiento y el distanciamiento social generado por la pandemia de COVID-19, el incremento de la dependencia de la universidad en el uso de la tecnología y el impacto emocional que dicha situación ha provocado en la población universitaria.

Para el desarrollo del mismo, además de los antecedentes sobre el tema, se toma en consideración el problema de investigación identificado por representantes de la Unidad de Bienestar Universitario de la Universidad Católica de Cuenca y docentes de la Carrera de Psicología Clínica, que junto al Ministerio de Salud Pública han ofrecido atención en la salud mental. Se ha constado que un número importante de estudiantes, administrativos y docentes, han requerido atención psicológica durante el periodo del cumplimiento de las medidas asociadas a la emergencia sanitaria, lo cual contrasta con otros que han mantenido un funcionamiento adaptativo a la situación.

Con la finalidad de poder documentar científicamente esta problemática el presente estudio se orienta a identificar los niveles de estrés presentes en docentes, estudiantes y administrativos de la UCACUE, durante el periodo de distanciamiento social decretado en el Ecuador desde el mes de mayo de 2020; así como describir las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por esta población y establecer relación entre las variables estudiadas.

Fundamento Teórico:

Estrategias de Afrontamiento

Lazarus y Folkman consideran que las estrategias de afrontamiento se definen como el proceso dinámico de intentar reducir o eliminar los estresores a través de respuestas cognitivas o de comportamiento (1984, citado en Morales, 2018). Se denomina afrontamiento a aquel conjunto de respuestas de índole cognitiva, afectiva y conductual que las personas suelen presentar al momento de manejar y tolerar el estrés. Son estrategias usadas para enfrentar diferentes situaciones que suceden en la vida cotidiana (Salgado Roa, 2018).

De acuerdo a lo que menciona Piergiovanni (2018), las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o desadaptativas; las estrategias de afrontamiento adaptativas pueden reducir el estrés y mejorar la salud a largo plazo, mientras que las desadaptativas pueden disminuirlo sólo a corto plazo, sin embargo, tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo. Estas estrategias de afrontamiento, son recursos psicológicos que posee cada persona, las cuales pueden ser fortalecidas o debilitadas gracias al enfrentamiento de dichas situaciones. El éxito no siempre es garantizado, pero permite la evasión o disminución de conflictos (Poch et al., 2015).

Rubio (2019), al analizar las diversas teorías sobre estrategias de afrontamiento concluye que hay varias clasificaciones propuestas las cuales pueden agruparse en: afrontamiento pasivo y activo, afrontamiento centrado en el problema o centrado en las emociones, estrategias de abordaje o evitación y afrontamiento funcional y disfuncional. Los estilos de afrontamiento tienen que ver con las inclinaciones personales que cada individuo posee para hacer frente a las situaciones, siendo los responsables de las preferencias de utilización de uno u otro, en los cuales consideran su estabilidad temporal y situacional. Por otra parte, hay que considerar que son procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes (Echeburúa & Amor, 2019).

Mendoza (2016), considera al afrontamiento como una acción, y dentro de psicología, se conoce como acción a aquello que permite que los sentimientos, pensamientos y conducta puedan ser ajustados a las funciones del ser humano, permitiéndole adaptarse al

ambiente, por lo que se tiene que pensar a este último como un elemento que puede alterar la respuesta de afrontamiento. Autores como Poch et al., (2015) reconocen la existencia de tres tipos de afrontamiento, los cuales son activo o centrado en el problema, activo o centrado en la emoción y la evitación del conflicto o pasivo; los mismos van a aparecer dependiendo de las habilidades que cada ser humano posea para el normal funcionamiento o para evitar el desarrollo de trastornos psicológicos con el aprendizaje de un desenvolvimiento positivo.

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento activas o dirigidas a la acción involucran la solución de problemas, reestructuración de pensamientos irracionales, las activas dirigidas a la emoción, involucra a las expresiones emocionales y al apoyo social. También se encuentran las estrategias pasivas o no dirigidas a la acción, que tienden a la evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica e insuficiencia de relación social (Piergiovanni, 2018).

La utilidad de cada una de estas clasificaciones es que permiten comprender las reacciones emocionales y conductuales ante situaciones estresantes, además de facilitan la enseñanza de nuevas estrategias de afrontamiento que mejoran la adaptación, la resiliencia, las relaciones personales y familiares, contribuyen a disminuir pensamientos negativos, ansiosos, depresivos que pueden interferir en el buen desarrollo emocional en las personas (Rodríguez, 2017).

Lo anterior explica por qué no todos los individuos actúan de la misma forma, ya que va a depender de varios factores personales que influyen en la manera de afrontar el estrés, como son las experiencias, elementos de su personalidad o actitudes defensivas que cada ser humano disponga y utilice en la mayoría de situaciones para solucionar o disminuir síntomas estresantes. Las estrategias de afrontamiento pueden modificarse o aprenderse conforme el tiempo avanza o el momento o lugar donde sucedan, por lo tanto, hay que considerar que no son estáticas.

Estrés

El estrés puede definirse como un estado de adaptación frente a la amenaza o percepción de peligro, las cuales se activan cuando el ser humano identifica alguna situación de riesgo para su integridad, convirtiéndose en una alarma o un estado de alerta, que se activa para poder protegerse y dar una respuesta ante el peligro percibido. Las diferencias

de estos tres, radican en que en el primero se perciben como tales según el proceso cognitivo y la percepción de cada persona, el segundo es consecuencia del primero y el tercero es la conducta elegida para afrontar la situación (Ferrer & Bárcenas, 2016).

Cualquier situación que genere un desgaste o malestar emocional, físico y cognitivo puede considerarse como un evento estresante además de aquellos donde la vida se compromete o se encuentra en peligro, siendo la huida una respuesta natural presente en todos los seres humanos para salvaguardar el bienestar y preservar la vida, como medida de protección a través de la utilización de distintas herramientas. Existen algunas alertas que podemos tomar en cuenta como referencia cuando se está experimentando periodos de estrés como el agotamiento cognitivo, anhedonia, apatía, indiferencia o desesperanza, los cuales interfieren en el normal funcionamiento de la persona, causando problemas en áreas laborales, familiares, sociales y personales (Osorio, 2017).

Los síntomas anteriores aparecen en la mayoría de personas que están sobrellevando un evento estresante, los cuales pueden ser varios y difieren según su intensidad o gravedad, pudiendo ser un terremoto, pandemias, accidentes de tránsito o aéreos, problemas familiares o conyugales; otros eventos pueden tener un contenido de menor transcendencia como pueden ser: presentarse a un examen, exposición, exposición en público, cambio de ciudad, escuela, colegio, trabajo, conocer a personas nuevas o dificultad para aceptar cambios imprevistos (Salgado Roa, 2018).

Se ha determinado que el encontrarse expuesto continuamente a altos niveles de estrés puede provocar serias afectaciones a nivel mental, emocional y conductual, agrandando la probabilidad de que florezcan trastornos adaptativos, trastornos depresivos, ansiosos, obsesivo-compulsivo, de la conducta alimentaria, trastornos de estrés postraumático y aumento del consumo de sustancias psicotrópicas, causando un malestar en la funcionalidad personal, laboral, familiar y social (Acevedo et al., 2020).

Un dato interesante sobre el tema es que cada vez, es más común que aparezcan síntomas de estrés en la población joven en comparación con el pasado, por ejemplo, en México y en otros países latinoamericanos, se ha incrementado el progreso de trastornos ansiosos, depresivos y otros derivados de este agotamiento físico y mental, siendo los universitarios de 18 a 26 años de edad quienes tienen una tendencia de 2,5 veces más de presentar ansiedad y

6,3 de padecer un trastorno afectivo, en comparación con personas adultas (Vidaña et al., 2020).

Al respecto se han planteado hipótesis conceptuales que señalan que cada día aumenta el número de personas jóvenes que sufren las consecuencias de estrategias nulas o ineficaces para afrontar dificultades, en comparación con los adultos que poseen estas habilidades mucho más arraigadas en sus conductas y pensamientos; sin embargo, se puede llegar a considerar que existen otros factores diferentes a la edad, que están incidiendo en que estos niveles de estrés hallan llegado a duplicarse en la actualidad (Echeburúa, 2019).

Entre las explicaciones para este aumento de factores estresantes en población joven, se encuentran las exigencias crecientes en el cumplimiento de tareas, exámenes, material educativo extenso, actividades fuera de la universidad que poseen los programas de nivel superior en la actualidad. Todo esto, asociados a factores de riesgo personales como el provenir de familias de nivel socioeconómico inferior, la baja autoestima, la presencia de sentimientos de minusvalía, malos hábitos alimenticios o de sueño, enfermedades médicas, dificultad para las relaciones sociales y rendimiento académico (Fanelli, 2020).

Hoyos et al., (2020) agrega al tema, que es común un incremento de la exigencia excesiva por sacar calificaciones excelentes, con el objetivo de conseguir becas o mejores oportunidades para estudiar y mejorar su estilo de vida, lo que genera situaciones de alto nivel

de estrés que, en lugar de favorecer, interfiere en la entrega de trabajos y la obtención de buenas calificaciones de los exámenes. En el mejor de los casos estos elementos pueden utilizarse como mecanismos para afrontar un ambiente demandante, evaluar la situación a la que debe adaptarse a través de elementos cognitivos, y valorar las herramientas resilientes para tener un aprendizaje positivo ante el afrontamiento al estrés.

Una respuesta deseada por los seres humano es la de poseer recursos de afrontamiento eficaces para el manejo del estrés, no obstante, se conoce que no todos los seres humanos tienen esta capacidad positiva para resolver conflictos de forma eficiente y adaptativa, lo cual se ha puesto de manifiesto durante la pandemia de Covid-19. La población universitaria ha enfrentado altos niveles de estrés principalmente por los cambios de

modalidad presencial a virtual, lo que trajo consigo el aumento del miedo, irritabilidad, mal humor, desmotivación, llanto, dificultades en el habla, dificultad de concentración, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, entre otros, los que de hecho son síntomas de estrés. En cuanto a la relación de estrés y estudio, aumentó de niveles medios a altos, con énfasis en síntomas relacionados con el cansancio (Montalvo & Rosales, 2020).

Estrés y estrategias de afrontamiento ante emergencia sanitaria por Covid-19

El estrés y afrontamiento son variables que se relacionan, ya que la primera es quien provoca que la otra se convierta en una acción, por lo tanto si una persona no posee estas habilidades para afrontarlas facilita el desarrollo de comportamientos de aversión o de evitación; a pesar de que son experiencias subjetivas, se puede notar que el estrés actúa frente a una demanda ya sea interna o externa, que exige a cada ser humano utilizar las destrezas para sobrellevarlo, y expresarlo a través de la conducta (Valadez & Bravo, 2019).

Que una persona no posea habilidades de afrontamiento positivas o adaptadas no significa que no utilice ninguna, sino que va a sobrellevar el estrés de forma negativa con herramientas de afrontamiento deficientes que no le permitirán llegar a una solución, optando por comportamientos poco satisfactorios, que le pueden llevar a tener pensamientos automáticos destructivos y pérdida de la confianza en sí mismo, convirtiéndose en una persona con estrategias precarias (Echeburúa, 2019).

En este punto resulta importante comprender sobre la necesidad de que las personas puedan pensar en varias opciones para la resolución de problemas, razonando las alternativas que se podrían utilizar para encontrar una solución y actuar de forma oportuna o eficaz frente al estrés, a pesar de que muchas veces estas aparecen de forma instintiva para preservar la seguridad de cada ser humano, ejemplo de ello es ante situaciones inesperadas como los desastres naturales, incendios, tsunamis, entre otros (Luna et al., 2019).

Con el brote de la pandemia de COVID-19, y a partir de los primeros estudios que se realizaron en China se encontró que tanto, el personal que prestaba servicios de salud como la población general, habían experimentado problemas mentales como estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor. La ansiedad en el personal de salud fue del

23,04%, en población general se observó un 53,8% de impacto psicológico moderado a severo; un 16,5% de síntomas depresivos, un 28,8% de síntomas ansiosos y un 8,1% de estrés, todos entre moderados y severos. Además, los factores que se encontraron asociados con un alto impacto psicológico y niveles elevados de estrés en general, fueron el pertenecer al sexo femenino, ser estudiante, percepción negativa de su propia salud y el distrés psicológico (Acevedo et al., 2020).

En estas circunstancias se constató que las repercusiones psicológicas pueden ser considerables cuando se trata de situaciones imprevistas, como lo fue el COVID-19, que generó sentimientos negativos, temor hacia lo desconocido e incertidumbre, sobre todo cuando inició el confinamiento obligatorio. El afrontamiento al estrés resultó menos eficaz en aquellas personas que experimentaron pérdidas de familiares o amigos como resultado del inicio de la pandemia; en estas personas se observó un incremento de comportamientos riesgosos como el uso de sustancias psicotrópicas (O'Higgins, 2020).

Lozano et al., (2020) comentan que una de las primeras medidas que se implementaron en Wuhan para disminuir el estrés en médicos y enfermeras para facilitar el desarrollo de estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, fue el garantizar comida, bebidas, brindar periodos de descanso, promover apoyo entre el personal de trabajo, preparar a voluntarios para ayudar durante este periodo, organizar reuniones antes y después de los turnos. Tales medidas tenían la finalidad de disminuir los factores estresantes que pudiesen afectar la salud mental e interferir en la calidad de atención brindada en los centros de atención médica.

Estrés y estrategias de afrontamiento en personal universitario

Estudios realizados durante la actual pandemia han evidenciado que el estrés ha interferido en el desenvolvimiento normal de los estudiantes, sobre todo en aquellos que no consiguen utilizar las estrategias de afrontamiento adecuadas para sobrellevar las consecuencias del confinamiento y la gran cantidad de cambios a los cuales han estado expuestos, entre los que se incluyen la adaptación de clases a través del uso de la tecnología con un reajuste curricular a este nuevo proceso de enseñanza (Aretio, 2020).

Gressman (2020), señala que los síntomas de estrés pueden incrementarse también en docentes que estudian o trabajan desde casa sin la posibilidad de tener contacto social con sus semejantes; dicha situación ha traído consigo un sin número de inconvenientes que representan estresores como son: recursos deficientes para llevar a cabo la clase, la excesiva carga de trabajo, problemas de conexión a internet, sentimientos negativos e imposibilidad de adaptación al nuevo proceso de enseñanza y presentación de informes o reportes de su trabajo a sus superiores.

En una investigación realizada en población universitaria, se puede evidenciar que un alto porcentaje de estudiantes tiene la capacidad de afrontar activamente el estrés académico; así mismo, el estrés en los docentes, se ha relacionado con el síndrome de burnout, debido a los cambios en la modalidad de enseñanza, la sobrecarga laboral y el cumplimiento de parámetros educativos, sin embargo, con el paso del tiempo la adaptación a la situación de pandemia se ha registrado un aumento del empleo de estrategias activas de afrontamiento a dicho estrés (Torales, 2021).

Lo anterior se puede comprobar con la investigación realizada con 118 tutores de estudiantes para describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas durante la pandemia del COVID-19, donde se destaca el apoyo emocional y el desahogo que forman parte de un afrontamiento centrado en la resolución de problemas y tiene relación con la resiliencia (Mena & Jiménez, 2021). Un estudio con la finalidad de relacionar el estrés y las estrategias de afrontamiento en 99 estudiantes obtuvo como resultados que el 55.6% presentaron nivel medio de estrés académico y 44.4% un nivel alto y que el 67.7% demostró un nivel alto de estrategias de afrontamiento activas, con una correlación significativa entre las variables estudiadas (Emerson, 2020).

Otra investigación realizada con 934 sujetos miembros del personal de una universidad de Perú, para conocer la forma de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, encontró que un 74.7% de los participantes desarrolla estilos de afrontamiento centrado en el problema, lo cual se relaciona con el crecimiento personal, autonomía, aceptación, dominio del entorno y propósito en la vida, que son variables del bienestar psicológico; en los docentes los estilos de afrontamiento enfocados en el problema tuvieron una relación significativa ($\rho = -0.114$; $p = 0.049$), con la presencia de síntomas de ansiedad (Calderon Delgado, 2020).

Estas investigaciones constituyen antecedentes de importancia para el presente estudio, en ellas se presenta un amplio espectro de datos en lo referente al estrés y las estrategias de afrontamiento en población universitaria; a través de los resultados presentados se ha demostrado que si existe afectación psicológica y síntomas de estrés académico en estudiantes y docentes de educación superior, al igual que estrategias de afrontamiento pasivas o negativas ante dichas circunstancias; también hay evidencias de la presencia de estrategias de afrontamiento efectivas que les han ayudado a sobrellevar de forma adaptativa la situación, generando soluciones y ajustes a la nueva normalidad.

El presente estudio tiene como objetivo identificar los niveles de estrés presentes en docentes, estudiantes y administrativos de la UCACUE, durante el periodo de distanciamiento social decretado en el Ecuador desde el mes de mayo del 2020; así como describir las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por esta población.

Dado que en la presente investigación se utiliza de manera reiterada el concepto de distanciamiento social, se considera importante discriminar entre éste y otros constructos semejantes que se han empleado en el contexto de la pandemia por Covid-19 como son el de cuarentena, aislamiento o confinamiento. La cuarentena hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados; durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

El aislamiento se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas; esta medida resulta efectiva cuando se ha hecho una detección temprana de la enfermedad y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás. El distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir

la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas. El distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

Metodología

Se presenta una investigación descriptiva correlacional, cuantitativa, de corte transversal, realizada con una muestra de 2042 participantes entre los que se encuentran estudiantes, docentes y administrativos de la UCACUE. La muestra se seleccionó mediante muestreo estratificado; se incluyeron personas adultas, de ambos sexos, que brindaron el consentimiento informado para participar en el estudio. Fueron excluidos todos aquellos que no se encontraron disponibles por cuestión de tiempo o limitaciones tecnológicas, que se les hizo imposible dar respuesta a los instrumentos de evaluación por vía virtual, alternativa de recolección de datos empleada por motivos de la situación de distanciamiento social.

Las variables de estudios fueron exploradas de la siguiente manera:

- **Datos demográficos y sociales.** Se empleó una ficha de datos que exploró la composición de la muestra por el sexo biológico, rol de los participantes en la Universidad (estudiante, docente, administrativo) y la zona de residencia.
- **Estrés.** Se exploró mediante la escala de Estrés del instrumento llamado Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) versión validada en Chile (Román, 2016). La escala de Estrés del instrumento es de autorreporte, cuenta con 7 ítems (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18) que evalúan la presencia e intensidad del estrés mediante la activación persistente no específica, dificultad para relajarse, irritabilidad e impaciencia. La consistencia interna del instrumento en el presente estudio es alta, con alfa de Cronbach general con un valor de $\alpha = .95$ y para dimensión de estrés de $\alpha = .92$.
- **Estrategias de afrontamiento.** Se aplicó la Escala de afrontamiento frente a riesgos extremos (López & Marván, 2004). Instrumento de auto-reporte de 26 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos. Evalúa las estrategias de afrontamiento activas y pasivas que se desencadena ante el riesgo de un evento extremo, cuyas consecuencias pueden ser catastróficas. El afrontamiento activo es evaluado mediante 14 ítems que se refieren a comportamientos de acción directa sobre el problema, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un

desastre, control de sí mismo y de las circunstancias y, finalmente, de soporte social (ítems:

5, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 25). El afrontamiento pasivo es medido a través de 12 ítems que se refieren a comportamientos de rechazo y negación del evento, retraimiento y aceptación pasiva (ítems: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 26). La confiabilidad del instrumento evaluada en este estudio fue de un valor del alfa de Cronbach de $\alpha = .92$.

Cada uno de los instrumentos mencionados fue transformado a formato digital para ser contestado en línea a través de la opción de Formulario en google drive. La investigación fue realizada en el mes de Octubre/2021, que se corresponde con el segundo ciclo académico en que la UCACUE funciona en modalidad virtual como resultado del cumplimiento de las medidas sanitarias decretadas en el Ecuador desde el 4 de mayo del 2020 cuando se comienza la transición del aislamiento social al distanciamiento.

Con los datos recolectados se elaboró una base de datos y se realizaron los respectivos análisis estadísticos a través de programa SPSS versión 24. Se calculó las medidas de resúmenes para variables cualitativas (frecuencias absolutas y porcentajes) y medida de tendencia central como media \pm desviación estándar (DE). Además, se aplicaron pruebas no paramétricas, como la prueba U de Mann Whitney y Kruskal Wallis para comparar las características sociodemográficas con la presencia de afrontamientos activo y pasivo en la población participante.

Resultados

Tabla 1 Población universitaria de la UCACUE participante en el estudio

Rol en la Univ	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	293	14.3
Estudiantes	1572	77.0
Administrativos	177	8.7
Total	2042	100

Dentro de la población universitaria se encuentran 293 docentes que equivale a un 14.3%, 1572 estudiantes siendo un 77% y 177 administrativo que representan el 8.7%, de la muestra total de 2042 participantes.

Tabla 2 Distribución por sexo biológico de la población universitaria participante en el estudio

Sexo biológico	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	1323	64.8
Hombre	719	35.2
Total	2042	100

De las 2042 personas que participaron el estudio, 1323 pertenecen al sexo femenino con porcentaje de 64.8% y 719 al sexo masculino, es decir un 35.2% de los sujetos investigados.

Tabla 3 Distribución por zona de residencia de la población universitaria participante en el estudio.

Zona de residencia	Frecuencia	Porcentaje
Urbana	1588	77.8
Rural	454	22.2
Total	2042	100

Según la zona de residencia de los participantes se encontró que el 77.8% pertenecían a la urbana y un 22.2% a zonas rurales.

Tabla 4 Distribución de población universitaria del UCACUE según grado de sintomatología del estrés

Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	1531	74.9
Moderado	224	10.9
Severo	173	8.5
Extremadamente severo	114	5.7
Total	2042	100

Los datos que se presentan en la tabla 4 muestran que los participantes en el estudio experimentaron algún grado de estrés durante el periodo de distanciamiento social, siendo leve en la mayoría representada con un 74.9%. Sin embargo, no pueden desestimarse los 224 participantes que tuvieron síntomas de estrés moderado, para un 10.9%, los 173 (8.5%) que experimentaron sintomatología a nivel severo y los 114 participantes con estrés extremadamente severo que son el 5.7%. Los ítems más relevantes en la aportación de síntomas fueron los siguientes: 6 “Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones”; 12 “Se me hizo difícil relajarme” y 18 “Me enfadaba con facilidad”.

Tabla 5 Distribución de población universitaria del UCACUE según grado de estrés y rol que desempeñan los participantes.

Estrés	Docentes		Estudiantes		Administrativos		Total	
	No.	Porcentaje	No.	Porcentaje	No.	Porcentaje	No.	Porcentaje
Leve	229	11.2	1158	56.7	144	7.0	1531	74.9
Moderado	32	1.6	181	8.8	11	0.5	224	10.9
Severo	22	1.1	138	6.7	13	0.8	173	8.5
Extremadamente severo	10	0.6	95	4.6	9	0.5	114	5.7
Total	293	14.3	1572	77.0	177	8.7	2042	100

Al analizarse la tabla 5 se puede observar que, en la distribución del grado de estrés según la población universitaria investigada, se encuentra del 74.9% de los que

experimentaron estrés en forma leve, el 56.7% fueron estudiantes, el 11.2% fueron los docentes y el 7% personal administrativo. Respecto a los 224 con síntomas de estrés moderado se encontró que el 8.8% son estudiantes, el 1.6% docentes y un 0.5% administrativos. Los estudiantes fueron los más afectados también con sintomatología severa y extremadamente severa de estrés con un 6.7% y 4.6% respectivamente; aunque es válido señalar que, entre docentes y administrativos con estos niveles altos de estrés, se agrupa un 14.2%, es decir, un total de 287 participantes.

Tabla 6 Media y desviación estándar de las características de las estrategias de afrontamiento de población universitaria del UCACUE.

Estrategias de afrontamiento	Media	DE
Activas	3.0791	.87508
Pasivas	2.7120	.63214

La tabla 6 ofrece información sobre las estrategias de afrontamiento que desarrolló la población universitaria de la UCACUE en el periodo estudiado; valor de $M=3.0791$ y $DE=.87508$, dan cuenta de que, a partir de las respuestas de los participantes a los ítems del instrumento empleado, se identifica que los mismos emplearon estrategias de afrontamiento activas; en cambio el valor de $M= 2.7120$ y con $DE= .63214$ hace referencia al uso de estrategias pasivas para afrontar el estrés.

Tabla 7 Frecuencia de respuestas a ítems relacionados a estrategias de afrontamiento activas.

Estrategias de afrontamiento activas	Frecuencia	Porcentaje
Respuestas (nunca y pocas veces)	294	14.3
Respuestas (Algunas veces)	748	36.6

Respuestas (mayoría de veces y siempre)	1000	48.9
Total	2042	100

Los resultados de la tabla 7 revelan las características de las estrategias de afrontamiento activas en los participantes, a partir del análisis de la frecuencia de los comportamientos correspondientes con dichas estrategias. Las siguientes conductas describen lo planteado: ítem (5) del instrumento “Analizo las circunstancias para saber qué hacer”; del ítem (8) “Busco información con personas que saben”; el ítem (17) “Me fijo objetivos y redoblo esfuerzos”, el ítem (23) “Trato de cambiar mis hábitos de vida en función del problema” y el ítem (25) “Trato de no precipitarme y de reflexionar sobre los pasos a seguir”. En la tabla se puede observar que con una frecuencia de “la mayoría de veces y siempre”, tales comportamientos se presentaron en el 48.9% de los participantes, “algunas veces” en un 36.6% y “nunca y pocas veces” solo en el 14.3%.

Tabla 8 Frecuencia de respuestas a ítems relacionados a estrategias de afrontamiento pasivas.

Estrategias de afrontamiento pasivas	Frecuencia	Porcentaje
Respuestas (nunca y pocas veces)	328	16.1
Respuestas (Algunas veces)	1180	57.8
Respuestas (mayoría de veces y siempre)	534	26.1
Total	2042	100

Por otro lado, se presenta en la tabla 8 el resultado de las características de las estrategias de afrontamiento pasivas al estrés; en este sentido se encontró un porcentaje de respuestas con frecuencia de “nunca y pocas veces” de un 16.1% de los participantes, en el 57.8% fue de “algunas veces” y de un 26.1% respuestas de “la mayoría de veces y siempre” que se reflejan en ítems: (2) “Deseo un milagro y ruego a Dios para que me ayude”; (4) “Algunas veces no hago lo que ya había previsto hacer”; (7) “Busco actividades para pensar en otra cosa” y (16) “Me es difícil describir lo que siento frente a esta situación”.

En el análisis bivariado realizado con las variables sociodemográficas estudiadas, se encontró asociación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y las estrategias de afrontamiento activo con un valor $p = 0,035$. Por el contrario, no se evidenció asociación entre éstas y las variables “rol de los participantes en la Universidad” (estudiante, docente, administrativo) y la “zona de residencia,” obteniéndose un valor $p = 0,058$.

Discusión

Como se puede evidenciar en los resultados de esta investigación, la cual tuvo una muestra de 2042 participantes entre estudiantes, docentes y personal administrativo de la UCACUE, fueron identificadas consecuencias de las medidas de distanciamiento social en la salud mental de los participantes. El cambio de la modalidad presencial a la virtual del proceso enseñanza aprendizaje, el teletrabajo, las aulas improvisadas en casa, entre otros factores, constituyen situaciones estresantes para la población universitaria, en la cual se ha identificado la presencia de sintomatología de estrés en niveles de leve hasta extremadamente severos.

Estos resultados coinciden con los encontrados por Gonzalez (2020), en México quien obtuvo índices más altos de estrés en los universitarios que en la población general, debido a los cambios en las modalidades de estudio, a las que obligatoriamente tuvieron que adaptarse para no perder la oportunidad de seguir el proceso de certificación académica. Adicionalmente se conoce que algunos docentes han presentado signos de angustia y estrés ante las nuevas modalidades de estudio, sobre todo porque la nueva metodología les limita el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje en su totalidad (Oros, 2020).

Al indagarse acerca del afrontamiento al estrés, se obtiene que la población universitaria de la UCACUE emplea estrategias de afrontamiento activas, con efectividad en las mujeres investigadas; es decir, los participantes han desarrollado comportamientos que involucran la solución de problemas y la reestructuración de pensamientos irracionales. De manera similar se presentan los hallazgos de un estudio que explora el estrés académico y el asertividad como respuesta de afrontamiento, en 450 universitarios, realizada por Restrepo & Sánchez (2020); estos investigadores encontraron un 85.4% estudiantes y 14.6% trabajadores de la institución estresados, así como altos índices de asertividad en el 73.7% de las mujeres.

Por su parte, Reyes et al., (2020) en un trabajo investigativo con una población de 1774 universitarios mexicanos donde el 54 % eran mujeres y el 46 % hombres encontraron como resultado que ante el estrés que genera reprobar alguna asignatura, las mujeres desarrollaban estrategias de afrontamiento activos y emociones positivas, lo que no sucede en población masculina donde es más común la utilización de herramientas pasivas o de evitación.

En otra investigación realizada con estudiantes universitarios de la carrera de Medicina, ejecutada por Pérez et al., (2020), se indaga sobre afrontamiento a los retos que impone la COVID-19 a profesionales de la salud y el estudiantado, en lo referente a los cuidados de la salud de la población. Los datos obtenidos en el estudio evidencian que tales retos provocan una alta carga emocional en los jóvenes universitarios, en cuyo 83,0% se identificó vulnerabilidad al estrés como síntoma; además, un gran impacto psicológico en el profesorado que tiene la responsabilidad de dar continuidad al proceso académico en situación de incertidumbre.

En el presente estudio, el personal administrativo de la universidad presentó diferentes niveles de estrés; dicho resultado es coherente con los obtenidos por Jorquera (2020), en un estudio realizado en una universidad de Chile, aplicado a los funcionarios universitarios; en dicha investigación se muestran resultados de la presencia de estrés en un 55,7% de los participantes, lo que es muestra de que este tipo de trabajadores, no ha quedado exento del impacto del cierre de las instituciones académicas y la necesidad de realizar su gestión administrativa en condiciones sin precedentes.

Resulta válido señalar que el presente estudio tiene valor a nivel teórico, social y práctico. El valor teórico y práctico se refleja en el abordaje de las principales concepciones teórico-metodológicas y en el estado del arte de las variables estudiadas en un contexto sin antecedentes en el mundo contemporáneo. Vera-Villarroel (2020), refiere que en el contexto de una pandemia es importante tener en consideración que las personas pueden experimentar estrés por temor al contagio, pero también, puede ser una respuesta a consecuencia de los cambios repentinos en la vida cotidiana y sus exigencias. Tales elementos han sido descritos en los resultados que se presentan como cumplimiento de los objetivos de la presente investigación.

En este estudio los datos que se ofrecen también destacan por su valor social, debido a la importancia que tiene haberse acercado a la exploración de la salud mental de la población universitaria en la UCACUE, lo cual aporta a la solución de la problemática existente. Dicha información será de utilidad para futuras investigaciones que pueden tomarla como referente y punto de partida para continuar profundizando en el conocimiento de la población de estudio, y de esta forma desarrollar estrategias de promoción de la salud mental en el contexto universitario.

Conclusiones

- El brote del coronavirus a nivel mundial trajo consigo consecuencias inevitables para toda la población, es por esta razón que se orientó el interés investigativo en indagar en los niveles de estrés presentes en docentes, universitarios y personal administrativo, así como en las estrategias de afrontamiento frente a dicho de estrés.
- Se encontró que la totalidad de participantes en el estudio ha presentado durante la etapa de distanciamiento social, algún nivel de estrés, siendo los estudiantes los más afectados con la presencia de síntomas.
- Se identifican y describen el desarrollo de estrategias activas de afrontamiento al estrés tanto en estudiantes, docentes, y personal administrativo, destacado el sexo femenino con un uso más efectivo de dichas estrategias, en comparación a la manera en que afrontan el estrés los varones.

Referencias

Bibliográficas

- Acevedo, E.-., J.-G.-P.-V.-F. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. . *Acta Pediátrica de México*, 41(S1), 127-136.
- Aretio, L. G. (2020). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. . *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09-32.
- Calderon Delgado, H. L. (2020). Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19.
- Cao, W. F. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. . *Psychiatry research*, 287, 112934.
- Cobo-Rendón, R. V.-V.-Á. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284.
- Echeburúa, E. &. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. . *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80.
- Emerson, K. G. (2020). Coping with being cooped up: Social distancing during COVID-19 among 60+ in the United States. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44, , e81.
- Fanelli, A. M. (2020). Acción y reacción en época de pandemia: La universidad argentina ante la COVID-19. *Repositorio Universidad de Argentina*.
- Gonzalez, V. L. (2020). 2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. . *Espacio i+ d, innovación más desarrollo*, 9(25), 37.

- Gorozabel, V. A. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19: Resiliencia y estrategias de afrontamiento. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18), 15.
- Gressman, P. y. (2020). Simulando COVID-19 en un entorno universitario., . *Biociencias matemáticas* , 328 , 108436.
- Herrera, M. S. (2018). (2018). Estrategias de afrontamiento en relación con los eventos estresantes que ocurren al envejecer. . *Ansiedad y estrés*, 24(1), 47-52.
- Hoyos, Y. N. (2020). Aprendizaje y estrés en estudiantes de psicología. . *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 10(20), 28.
- Jandrić, P. H. (2020). Teaching in the age of Covid-19. *Postdigital Science and Education*, 2(3) , 1069-1230.
- Jorquera, G. R. (2020). Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. . *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2).
- Kaparounaki, C. K. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. . *Psychiatry research*, 290, 113111.
- Lozano-Díaz, A. F.-P. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. . *International Journal of Sociology of Education*, 79-104.
- Luna, E. G. (2019). Relación entre percepción del riesgo, estrés y afrontamiento a riesgos extremos en una comunidad estudiantil ubicada en zona de amenaza volcánica. . *Psicología desde el Caribe*.

- Lutunski, T. C. (2020). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de educación escolar básica durante la pandemia COVID-19. . *La Saeta Universitaria Académica y de Investigación*, 9(2), 39-51.
- Mena, K. M. (2021). Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. . *Revista Torreón Universitario*, 10(27), 45-58.
- Mendoza, A. S. (2016). El afrontamiento y la capacidad de resiliencia de las personas ante los riesgos por desastres naturales. . *Entorno*, (62), 34-46.
- Montalvo Romero, N. &. (2020). Impacto del covid-19 en el estrés de los universitarios. *Ava Cient*, 4 (2).
- Morales, R. F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. . International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), , 289-294.
- O'Higgins, M. G. (2020). The mental health of healthcare workers and the COVID-19 pandemic. . *Medicina Clínica y Social*, 4(3), 86-87.
- Odriozola-González, P. P.-G.-G. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. . *Psychiatry research*, 290, 113108.
- Oros, L. B. (2020). Estrés y docencia en tiempos de covid-19: evaluación y análisis según variables sociodemográficas y laborales. *Memorias del I Congreso Internacional de Psicología: psicología e interdisciplina frente a los dilemas del contexto actual*.
- Osorio, J. E. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión . *Diversitas*, 13(1), 81-90.
- Pérez Abreu, M. R. (2020). Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. . *Medisan*, 24(4),, 537-548.

- Piergiovanni, L. F. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. . *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), , 413-432.
- Poch, F. V. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. . *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 31(1), 226-233.
- Restrepo, J., & Amador-Sánchez, O. &.-Q. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psico espacios*, 14 (24), 17-37.
- Reyes, N. &. (2020). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. . *Investigación & Desarrollo*, 13(1),, 3-14.
- Reyes, P. V.-O.-S. (2020). Relación entre emociones y estrategias de afrontamiento ante la reprobación en estudiantes universitarios. . *Psicogente*, 23(44),, 1-20. .
- Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. . *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48.
- Roldán-Bazurto, M. A.-M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiere. . *Dominio de las Ciencias*, 7(1),, 133-146.
- Román, F. F. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID. *Journal of Neuroeducation*, 1(1) , 19.76-87.
- Rubio, L. D.-G. (2019). Estrategias de afrontamiento eficaces para un envejecimiento con éxito. . *Advanced search* , 243-252.
- Sales, D. C.-C.-H. (2020). Perspectivas sobre la competencia informacional y digital de estudiantes y docentes de Ciencias Sociales antes y durante el confinamiento por la Covid-19. . *Profesional de la información*, 29(4).

- Salgado Roa, J. A. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre siconatural de aluvión de barro. . *Acta Colombiana de Psicología, Vol. 21, no. 1* , 170-182.
- Torales, J. (2021). Pandemia y salud mental. . *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 9-10.
- Toribio-Ferrer, C. &-B. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. . *Revista Salud y Administración, 3(7)*, 11-18.
- Torrente, F. Y. (2020). Sooner than you think: a very early affective reaction to the COVID-19 pandemic and quarantine in Argentina. *Journal of affective disorders*.
- Valadez Ramírez, A. A. (2019). Estresores urbanos, estrés y afrontamiento en habitantes de la ciudad de México. . *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22(4)*.
- Vera-Villaruel, P. (2020). Psicología y COVID-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. . *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology, 14(1)*., 890.
- Vidaña Gaytán, M. E.-V. (2020). El estrés. Una aproximación teórica como problemática de salud. . *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*.
- Wang, C. &. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in psychology, 11*, 1168.
- Wilder-Smith, A. &. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. . *Journal of travel medicine, 27(2)*, taaa020.