



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR.**

**CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA.**

**ESTRÉS, ESTADOS EMOCIONALES Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN POBLACION UNIVERSITARIA EN  
CONDICION DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL POR  
COVID 19.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
PSICOLOGO CLINICO.**

**AUTOR: MARIA BELEN ÑAUTA BARBECHO.**

**DIRECTOR: ANA CARIDAD SERRANO PATTEN (MGS).**

**CUENCA- ECUADOR.**

**2021.**

*Yo me gradúe en  
los 50 años de La Cato!  
... y sostuve la Universidad*



# **UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

## **UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR.**

### **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**ESTRÉS, ESTADOS EMOCIONALES Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO 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  
ARQUITECTO**

**AUTOR: MARIA BELEN ÑAUTA BARBECHO**

**DIRECTOR: ANA CARIDAD SERRANO PATTEN (MGS).**

**CUENCA – ECUADOR**

**2021**

*Yo me gradué en  
los 50 años de La Cato!  
... y sostuve la Universidad*

**Título.** Estrés, estados emocionales y estrategias de afrontamiento en población universitaria en condición de distanciamiento social por COVID 19

## **RESUMEN**

Desde una perspectiva psicosocial, la situación de emergencia sanitaria generada por el COVID-19, constituye un evento que activa respuestas psicológicas colectivas de las personas. La población universitaria constituye uno de los grupos sociales que ha experimentado un gran impacto en la salud mental de sus integrantes, sobre todo a partir del cumplimiento de las medidas sanitarias de distanciamiento social, que provocaron el cierre de instituciones académicas y el cambio a modalidad virtual de los procesos formativos. La presente investigación tuvo como objetivo describir los niveles de estrés y estados emocionales negativos que ha experimentado los docentes, administrativos y estudiantes de la UCACUE, así como identificar las estrategias de afrontamiento desarrolladas durante el periodo de distanciamiento social por (COVID-19). Es un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, de corte transversal, realizado con una muestra de 2024 participantes. Se obtuvo como resultado que tanto estudiantes, docentes y administrativos de la universidad, experimentaron algún nivel de estrés durante el periodo analizado. El personal administrativo fue el de mayor proporción en la presencia de síntomas leves de ansiedad y estrés, con un 69% y 81.3% respectivamente. Los docentes, fueron identificados como los que presentaron niveles de estrés leve en mayor porcentaje que el resto, con un 78%. El 38.3% de los estudiantes presentó grados de moderado a severo de depresión, ansiedad y estrés en la etapa que se evalúa.

**Palabras clave:** Estrategias de afrontamiento, estados emocionales, distanciamiento social, universidades, covid-19.

## ABSTRACT

From a psychosocial perspective, the health emergency generated by COVID-19 is an event that activates collective psychological responses in the population. The university population is one of the social groups that has experienced a great impact on the mental health of its members, especially since the implementation of health measures of social distancing that caused the closure of academic institutions and the change to virtual mode of training processes. The aim of this research was to describe the levels of stress and negative emotional states experienced by teachers, administrative staff and students of UCACUE, as well as to identify the coping strategies developed during the period of social distancing due to the emergency situation (COVID-19). It is a descriptive, correlational, quantitative, cross-sectional study, carried out 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. The administrative staff had the highest proportion of mild symptoms of anxiety and stress, with 69% and 81.3% respectively. The teachers were identified as those who presented a higher proportion of mild stress levels than the rest, with 78%. Of the students, 38.3% presented moderate to severe degrees of depression, anxiety and stress in the stage being evaluated.

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

## INTRODUCCIÓN

A raíz del impacto de la pandemia de COVID-19 en el estado psicológico de las personas, grupos y organizaciones a nivel mundial, se han generado debates y discusiones entre políticos, académicos, investigadores y organizaciones sociales, no solo en torno a la necesidad de diseñar y ejecutar intervenciones y tomar medidas para el cuidado de la salud física, sino que también sobre nuevas formas psicosociales de convivir bajo este contexto amenazante de emergencia sanitaria (Cuadra et al., 2020).

Entre las medidas tomadas durante este periodo destacan las relacionadas con la limitación de la circulación, restricciones para la realización de actividades de primera necesidad o desplazamientos a lugares de trabajo, reducción de la oferta del servicio de transporte público, cierre de los locales de actividades culturales, artísticas, deportivas y similares. Se tomaron medidas de confinamiento, cuarenta, aislamiento y distanciamiento social que impactaron en las actividades escolares, se suspendieron las clases presenciales, se le dio prioridad el trabajo a distancia y se privilegió el tránsito a la modalidad de educación en línea (Lasa et al., 2020).

Diversos estudios han documentado los efectos psicológicos negativos derivados de las condiciones del confinamiento a las que ha estado obligada la población, lo cual ha sido identificado como factor desencadenante de elevados índices de estrés psicosocial, por encima de los registrados ante sucesos vitales normativos. Una de las consecuencias más importantes de la pandemia es el surgimiento y aumento de trastornos mentales y de emociones negativas tales como ansiedad, miedo, inseguridad y depresión (Aretio, 2020; Vidaña Gaytán, 2020; Wilder-Smith, 2020).

El mencionado impacto se ha presentado de manera diferenciada en determinados grupos sociales que, por sus características, pueden encontrarse en una condición de mayor vulnerabilidad psicosocial ante la emergencia pandémica. En los estudios revisados sobresalen los adultos mayores por ser una de las poblaciones más vulnerables a la infección; los pacientes con enfermedades crónicas; el personal que brinda servicios de salud, dado que es un grupo altamente expuesto, cuya labor es decisiva en el manejo de la enfermedad pandémica y la población educativa, tanto los profesores como los estudiantes, debido a la alta presión por retornar a la “normalidad” o mantener su funcionamiento en condiciones no convencionales (Nemecio, 2020).

Relacionado con el mencionado efecto en la ámbito educativo, cabe señalar que las investigaciones realizadas respecto a la salud mental de 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 que impone la modalidad telemática, es uno de los principales aspectos que generan un nivel alto de estrés en los jóvenes (Cobo-Rendón, 2020). Cao et al., (2020) también describen que las situaciones económicas, así como los retrasos en las actividades académicas constituyen factores de riesgo para el desarrollo de la ansiedad en los estudiantes.

Odriozola et al., (2020) plantean que los síntomas que se han diagnosticado en mayor medida en estudiantes y trabajadores de universidades españolas ha 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 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 identificado sentimientos de miedo extremos y dificultades en la duración del sueño y aumento en pensamientos suicidas (Kaparounaki et al., 2020).

Relacionado a 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 de cansancio emocional y despersonalización; los varones en cambio, puntúan mayor en falta de realización personal (Lutunske, 2020). Adicionalmente, en estudio realizado con los funcionarios en un universidad en Chile se muestran resultados de la presencia de estrés en un 55,7% de los participantes, con síntomas de depresión en un 26% y ansiedad en un 29,2% (Jorquera, 2020).

Cabe señalar que ante la presencia de síntomas estrés los seres humanos desarrollan estrategias de afrontamiento como respuesta psicológica de calidad adaptativa ante un 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, destacan la alta capacidad de resiliencia demostrada por los docentes en condición de distanciamiento social por el COVID-19.

Un estudio realizado en Ecuador sobre afrontamiento al estrés generado por el teletrabajo en profesionales de la educación, mostró que las mujeres afrontan de mejor manera que los hombres, un 72% de éstas 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).

Gorozabel & García (2020), en investigación similar realizada 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 ( $M=9,25$ ).

El presente estudio se enmarca en este contexto anteriormente referenciado; un entorno que se caracteriza por el cumplimiento de las medidas asociadas al distanciamiento social generado por la pandemia de COVID-19, el incrementado de la dependencia de la universidad en el uso de la tecnología y por el impacto psicológico de dicha situación en la población universitaria.

El análisis de los antecedentes presentados, unido a la problemática identifica por por representantes de la Unidad de Bienestar Universitario de la Universidad Católica de Cuenca respecto a que un número importante de estudiantes, administrativos y docentes que han requerido atención psicológica durante la etapa no presencia, constituyen los ejes motivadores para la realización del presente estudio. El mismo forma parte de un Proyecto interinstitucional liderado por docentes de dos universidades

del Ecuador, la Universidad Católica de Cuenca (UCACUE) y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), que tiene por título “Estrategias de afrontamiento al estrés y estados emocionales: factores protectores y de riesgo psicológico en situación de desastre. Población universitaria de Cuenca y Quito, Ecuador. 2020\_2021”.

Con la finalidad de poder documentar científicamente la problemática identificada, el presente estudio tiene por objetivo describir los niveles de estrés y estados emocionales negativos que ha experimentado la población de la comunidad universitaria (docentes, administrativos y estudiantes) de la UCACUE así como identificar las estrategias de afrontamiento desarrolladas durante el proceso de distanciamiento social generada por la situación de emergencia (Covid-19). Adicionalmente, se orienta a establecer diferencias de las manifestaciones de ansiedad, depresión, estrés y estrategias de afrontamiento de los participantes, según el sexo biológico y el rol que desempeñan en la universidad.

## **FUNDAMENTO TEÓRICO**

### **Conceptos de aislamiento, cuarentena, distanciamiento social y confinamiento**

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 semejante 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. Es justamente el distanciamiento social

el que implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, escuelas, universidades, entre otros (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

### **Emergencia sanitaria y estados emocionales**

Desde una perspectiva psicosocial, una situación de emergencia sanitaria, como lo es la pandemia por COVID-19, constituye un evento que activa respuestas psicológicas colectivas que inciden en su avance o contención, así como en la posible generación de respuestas emocionales de inquietud. La calidad adaptativa de la respuesta psicológica de un sujeto ante dicha situación, es modulada por el tipo de reacción emocional que genera y la capacidad de afrontamiento ante la misma, lo que puede convertirse en factor de riesgo o de protección (Taylor, 2019).

La circunstancia extraordinaria que objetivamente suscita la pandemia, así como las medidas de restricción de movimientos y el distanciamiento social instauradas para contenerla, suponen un corte radical de la cotidianidad de las personas. Esta ruptura conlleva consecuencias psicosociales y psicológicas generales y específicas. Según señalan la OMS (2020) y Brooks et al., (2020), los efectos psicológicos de los procesos de distanciamiento social, incluyen reacciones emocionales relativamente esperables como el enojo, el aburrimiento, la frustración, el insomnio, etc., así como efectos más graves como el suicidio, síntomas postraumáticos que perduran en el tiempo, aún, cuando las medidas hayan finalizado. La literatura revisada identifica que las situaciones de incertidumbre y la tensión sostenida, pueden derivar en manifestaciones de ansiedad, estrés y depresión (Gallegos et al., 2020).

La ansiedad es definida como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como por ejemplo el aumento de la presión arterial, sin embargo, cuando una persona siente regularmente niveles desproporcionados de ansiedad, puede convertirse en un trastorno que requiere atención médica (Soriano et al., 2019). Además, Kuaik (2019), menciona que la ansiedad es una repuesta natural del cuerpo frente al estrés, un sentimiento de temor por lo que va a venir a futuro. En el caso de que los sentimientos de ansiedad sean extremos, con una duración

de más de seis meses y estén interfiriendo en la vida cotidiana de las personas, se puede decir que éstas presentan un trastorno de ansiedad.

La ansiedad surge ante situaciones ambiguas donde existe una posible amenaza, prepara al individuo para hacerle frente a esta. Es importante tener presente que esta variable no es nada más que una reacción o respuesta ante una situación de estrés. La ansiedad fisiológica cumple una función adaptativa debido a que es un mecanismo de defensa frente a las amenazas de la vida diaria, permite reaccionar al individuo ante una circunstancia ambiental de manera leve y no genera la necesidad de atención psiquiátrica. Por el contrario, la Ansiedad Patológica es más grave pues dificulta o bloquea una respuesta adecuada a la vida diaria debido a que este tipo de ansiedad es desproporcionada y demasiado prolongada, generando así la necesidad de atención psiquiátrica (Romero et al., 2021).

La ansiedad es un factor absolutamente necesario en la vida del ser humano debido a que este necesita cierto grado de activación para realizar cualquier actividad de la vida cotidiana. Es decir, una elevada activación puede resultar ventajosa en ciertos contextos o situaciones, pero también existen ocasiones en que esto puede resultar contraproducente. De acuerdo a lo referenciado por Barriguete et al., (2017) los síntomas más frecuentes que se asocian a un cuadro de ansiedad son: la inquietud o excitación nerviosa, desasosiego, tensión muscular, neuralgia, sensación de incapacidad para relajarse, dificultad en la concentración, sensación de opresión torácica o falta de aire, sensación de opresión en abdomen, entre otras.

Con respecto a la depresión, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de 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. Se calcula que aproximadamente afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Puede mencionarse que la misma es analizada sobre bases pragmáticas utilizando criterios como la gravedad, la duración y el deterioro funcional; al momento de establecer un diagnóstico es necesario tomar en cuenta la cantidad e intensidad de los síntomas, porque la depresión puede clasificarse como leve, moderada o grave. La

depresión no tiene una causa única. Al contrario, es la consecuencia de la interacción entre factores genéticos, sociales y del medio ambiente. Lo interesante es que, entre estas variables, las genéticas parecen ser las más fuertes, aproximadamente existe un riesgo del 30% a 50% de personas que presentan depresión; es un componente bastante significativo, igual o tal vez mayor que el de otras enfermedades como la diabetes y algunos tipos de cáncer. Sin embargo, no existe un “gen único de la depresión”, ya que, es la consecuencia de la combinación de muchos genes con factores ambientales, lo cual se conoce con el nombre de “epigenética” (Conway, 2017).

Es considerada como un problema de salud mental y física, el cual se presenta como un estado de ánimo persistente acompañado por otros tipos de síntomas como: sentimientos negativos intensos, frustración, baja autoestima, pérdida de vitalidad, incluso puede provocar falta de apetito, problemas gastrointestinales, estreñimiento, náuseas, dolor de cabeza, entre otros. Cabe mencionar, que este tipo de depresión se presenta en prolongados periodos de tiempo y es necesario abordarla a través de un adecuado tratamiento farmacológico y psicoterapéutico. Un dato interesante sobre el tema es que cada vez es más común que aparezcan síntomas de depresión asociados al estrés en la población de diferentes edades, sexo y estatus social (Hallgren, 2020).

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 distanciamiento, 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 que pueden variar según su intensidad o gravedad, pudiendo ser un terremoto, tsunamis, incendios, pandemias, accidentes de tránsito o aéreos, problemas familiares o conyugales, o tener un contenido menor como presentar un examen, exposición, presentación en público, cambiarse de ciudad, escuela, colegio, trabajo, conocer a personas nuevas o dificultad para aceptar cambios imprevistos (Herrera et al., 2018).

Se ha determinado que el encontrarse expuesto continuamente a altos niveles de estrés puede afectar a nivel mental, emocional y conductual, agrandando la probabilidad de florecer trastornos adaptativos, trastornos depresivos, trastornos ansiosos, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de conductas alimentarias, trastornos de estrés postraumático y aumento del consumo de sustancias psicotrópicas, por ende, causar un malestar en la funcionalidad personal, laboral, familiar y social (Acevedo et al., 2020).

En países de Latinoamérica se ha estimado que alrededor del 75% de la población que se ha investigado, ha mostrado evidencia de síntomas leves de depresión, ansiedad y estrés ante las medidas de confinamiento para evitar la propagación del Covid-19; los niveles de tales síntomas son estadísticamente mayores en mujeres, en jóvenes y están en correspondencia con las estrategias de afrontamiento que sean empleadas (Echeburúa & Amor, 2019; ONU, 2020).

### **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 adaptativa pueden reducir el estrés y mejorar la salud a largo plazo, mientras que las desadaptativas pueden reducirlo 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 de 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. Hay autores que 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 que van a aparecer dependiendo de las habilidades que cada ser humano posea y requiera para el normal funcionamiento o evitar el desarrollo de trastornos psicológicos con el aprendizaje de un desenvolvimiento positivo (Poch et al., 2015).

Las estrategias de afrontamiento activas o dirigidas a la acción involucran la solución de problemas, reestructuración de pensamientos irracionales, el segundo es el activo o dirigido a la emoción el mismo que involucra a las expresiones emocionales y sostén social y también se encuentran las pasivas o no dirigidas a la acción, la cuales tienden a la evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica e insuficiencia de relación social. La utilidad de cada una de estas clasificaciones es que sirve para comprender las reacciones emocionales y conductuales ante situaciones estresantes, además de permitir la enseñanza de nuevas estrategias de afrontamiento que para mejorar la adaptación, resiliencia, las relaciones personales y familiares, disminuir pensamientos negativos, ansiosos, depresivos que pueden interferir para un buen desarrollo emocional en las personas (Rodríguez, 2017).

Lo anterior explica por qué no todas las personas 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.

## **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 brindaran 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.
- **Estados emocionales (depresión, ansiedad y estrés).** Se exploraron mediante las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) versión validada en Chile (Román, 2016). Tres escalas de autorreporte dimensional evalúan la presencia e intensidad de estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés; el instrumento presenta una escala Likert de respuesta de cinco puntos donde 1 significa “no me ha ocurrido” y el 5 “me ha ocurrido mucho”. La escala de Depresión evalúa disforia, falta de sentido, autodepreciación, falta de interés y anhedonia (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21). La escala de Ansiedad considera síntomas subjetivos y somáticos de miedo, activación autonómica, ansiedad situacional y experiencia subjetiva de afecto ansioso (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20). La escala de Estrés evalúa activación persistente no específica, dificultad para relajarse, irritabilidad e impaciencia (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). La consistencia interna del instrumento en el presente estudio alta, con un alfa de Cronbach general con un valor de  $\alpha = 0,95$  y por dimensiones para la depresión de  $\alpha = 0,90$  para la ansiedad de  $\alpha = 0,92$  y para el estrés de  $\alpha = 0,92$ .
- **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 medidas 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

En la tabla 1 que se muestra a continuación se presenta la distribución de población universitaria de la UCACUE participante en el estudio según el sexo biológico. Del total de 2042 personas que participaron, 1323 pertenecen al sexo femenino con un porcentaje de 64.8% y el 35.2% fueron varones.

Tabla 1 Distribución por sexo biológico de la población universitaria participante en el estudio

Sexo biológico	No.	%
Mujer	1323	64.8

Hombre	719	35.2
Total	2042	100

Dentro de la población universitaria investigada 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 Población universitaria de la UCACUE participante en el estudio

<b>Rol en la Univ.</b>	<b>No.</b>	<b>%</b>
Docentes	293	14.3
Estudiantes	1572	77.0
Administrativos	177	8.7
Total	2042	100

Según la zona de residencia de los participantes la muestra de investigación se distribuye según como puede observarse en la tabla 3; se encontró que el 77.8% pertenecían a la urbana y un 22.2% a zonas rurales.

Tabla 1 Distribución por zona de residencia de la población universitaria participante en el estudio

<b>Zona de residencia</b>	<b>No.</b>	<b>%</b>
Urbana	1588	77.8
Rural	454	22.2
Total	2042	100

En la tabla 4 se muestran los resultados de la sintomatología depresiva generada por las condiciones de distanciamiento social por la pandemia de COVID-19; se identificó que el 65.7% de los participantes presentaron dicha sintomatología en grado leve, el 19.8% experimentó depresión moderada, en el 7.7% se presentó de forma severa y extremadamente severa en el 6.8% del total. Los ítems del instrumento aplicado, que

describen el comportamiento de los resultados por ser los que con mayor frecuencia vivenciaron los participantes en el estudio fueron: “no podía tener ningún sentimiento positivo”; “se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas” y “me sentí triste y deprimido”.

Tabla 4. Distribución de población universitaria de la UCACUE según grado de sintomatología depresiva

<b>Depresión</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	1342	65.7
Moderada	405	19.8
Severa	137	6.8
Extremadamente severa	158	7.7
Total	2042	100

Al explorarse la sintomatología ansiosa se encontró que todos los participantes experimentaron algún grado de ansiedad durante la etapa que se evalúa. En la tabla 5 se observa que el 58.5% presentó ansiedad leve, el 19.2% ansiedad en un grado moderado, el 15.1% ansiedad extremadamente severa y el 7.2% ansiedad severa. En este sentido los ítems más frecuentes y que describen las manifestaciones ansiosas de los participantes son: “estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo”; “sentí que mis manos temblaban” y “sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho esfuerzo físico”.

Tabla 5. Distribución de población universitaria de la UCACUE según grado de sintomatología ansiosa

<b>Ansiedad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	1194	58.5
Moderada	392	19.2

Severa	147	7.2
Extremadamente severa	309	15.1
Total	2042	100

Respecto a las manifestaciones de estrés, en la tabla 6 se puede observar que el 74.9% de la población universitaria del UCACUE investigada experimentó estrés leve, 10.9% estrés moderado, 8.5% estrés severo y el 5.7% estrés extremadamente severo. Los ítems del instrumento que ilustran las manifestaciones de estrés más frecuentes en los participantes son: “reaccioné exageradamente en ciertas situaciones”; “se me hizo difícil relajarme”; “me enfadaba con facilidad”.

Tabla 6. Distribución de población universitaria de la UCACUE según grado de sintomatología del estrés

<b>Estrés</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	1531	74.9
Moderada	224	10.9
Severa	173	8.5
Extremadamente severa	114	5.7
Total	2042	100

A continuación, se presentan los resultados en tablas que muestran la distribución de las características de los estados emocionales (ansiedad, depresión y estrés) de los participantes en la investigación en correspondencia con el sexo biológico y el rol que desempeñan en la universidad, es decir, estudiante, docente o administrativo.

La tabla 7 muestra la distribución de la población universitaria de la UCACUE según el grado de depresión por el sexo biológico, donde se identifica que los hombres tienen mayor proporción en el padecimiento de síntomas leves de depresión que las mujeres, siendo del 72.7% y 61.9 respectivamente. Sin embargo, los grados más severos de depresión fueron más frecuentes en las mujeres que en los varones. En ambos sexos hay un número no desestimable de personas que son tributarias de intervención

psicológica por presentar niveles entre moderado y extremadamente severos de depresión.

Tabla 7. Distribución de población universitaria de la UCACUE según grado de depresión por sexo biológico de los participantes.

<b>Depresión</b>	<b>Mujer</b>		<b>Hombre</b>	
	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	819	61.9	523	72.7
Moderado	293	22.1	112	15.6
Severo	96	7.3	41	5.7
Extremadamente severo	115	8.7	43	6.0
Total	1323	100	719	100

N=2042

Dentro de las manifestaciones de ansiedad, el comportamiento por sexo biológico es similar al anterior; en la tabla 8 se visualiza que, al compararse los porcentajes de los grados de ansiedad en los dos grupos de participantes, se puede observar que en los hombres fue mayor la proporción de la sintomatología de ansiedad leve en contraste con las mujeres, siendo del 65.2% y 54.8% respectivamente. Los grados más severos de ansiedad se presentaron con más frecuencia en las mujeres, siendo de un 45.2% la proporción en comparación con el 34.8% en los hombres.

Tabla 8. Distribución de población universitaria de la UCACUE según grado de ansiedad por sexo biológico de los participantes

<b>Ansiedad</b>	<b>Mujer</b>		<b>Hombre</b>	
	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	725	54.8	469	65.2
Moderado	266	20.1	126	17.5
Severo	102	7.7	45	6.3

Extremadamente severo	230	17.4	79	11.0
Total	1323	100	719	100

La tabla 9 muestra la distribución de la población universitaria de la UCACUE según grado de estrés por el sexo biológico, donde se identifica que los hombres tienen mayor proporción en el padecimiento de síntomas leves de estrés que las mujeres, siendo del 80.9% y 71.7% respectivamente. En cambio, los grados más severos de estrés fueron más frecuentes en las mujeres con un 28.3%, en los hombres fue de un 19.1%. Tales resultados que muestran los participantes de ambos sexos, deben ser tomados en cuenta para proyectar intervenciones psicológicas orientadas a la promoción de salud y prevención de trastornos mentales.

Tabla 9. Distribución de población universitaria del UCACUE según grado de estrés por sexo biológico de los participantes

Estrés	Mujer		Hombre	
	No.	Porcentaje	No.	Porcentaje
Leve	949	71.7	582	80.9
Moderado	163	12.3	61	8.5
Severo	125	9.5	48	6.7
Extremadamente severo	86	6.5	28	3.9
Total	1323	64.8	719	35.2

Al realizarse un análisis comparativo de la manera en que se presentó la sintomatología depresiva, ansiosa y de estrés en los participantes en la investigación, según el rol que tienen en la universidad (estudiante, docente, administrativo), se obtiene como hallazgo que el personal administrativo fue el que mayor proporción de síntomas leves de ansiedad y estrés presentaron, con un 69% y 81.3% respectivamente. En este mismo grupo de trabajadores de la UCACUE hay un 77.5% que presentó también síntomas leves de depresión, superado solo por el grupo de docentes, donde el 80.2% tuvo la misma manifestación sintomática depresiva. Los docentes, fueron identificados

también como los que presentaron estrés leve en mayor proporción que el resto, con un 78%.

Si bien, tal como se muestra en la tabla 10, fue en el grupo de los estudiantes donde se presentaron en menor porcentaje síntomas leves de depresión, ansiedad y estrés, fueron ellos los que concentraron los grados más severos de expresión de síntomas de los tres estados emocionales. En 602 estudiantes se presentaron grados de moderado a severo de depresión, para un 38.3% del total. La sintomatología ansiosa se evidenció en 699 universitarios, que representan el 44.4%; en el caso del estrés los grados de intensidad moderado, severo y extremadamente severo, se presentaron en 414 para un 26.3% es decir, más de la cuarta parte de los estudiantes evaluados.

Tabla 10. Distribución de población universitaria del UCACUE según grado de depresión por rol que desempeñan los participantes

Grados de la sintomatología	Docentes (N=293)		Estudiantes (N=1572)		Administrativos (N=177)	
	No.	Porcentaje	No.	Porcentaje	No.	Porcentaje
<b>Depresión</b>						
Leve	235	80.2	970	61.7	137	77.5
Moderado	34	11.6	346	22.0	25	14.1
Severo	18	6.2	114	7.3	5	2.8
Extremadamente severo	6	2.0	142	9.0	10	5.6
<b>Ansiedad</b>						
Leve	199	68.0	873	55.6	122	69.0
Moderado	47	16.1	316	20.1	29	16.4
Severo	18	6.1	119	7.5	10	5.6
Extremadamente severa	29	9.8	264	16.8	16	9.0
<b>Estrés</b>						

Leve	229	78.0	1158	73.7	144	81.3
Moderado	32	11.0	181	11.5	11	6.2
Severo	22	7.6	138	8.8	13	7.3
Extremadamente severo	10	3.4	95	6.0	9	5.2

La tabla 11 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 11 Media y desviación estándar de las características de las estrategias de afrontamiento de población universitaria del UCACUE

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>
Activas	3.0791	.87508
Pasivas	2.7120	.63214

**N=2024**

Tabla 12 Frecuencia de respuestas a ítems relacionados a estrategias de afrontamiento activas

<b>Estrategias de afrontamiento activas</b>	<b>No.</b>	<b>%</b>
Frecuencia (nunca y pocas veces)	294	14.3
Frecuencia (algunas veces)	748	36.6
Frecuencia (mayoría de veces y siempre)	1000	48.9
Total	2042	100

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**

Ante el cumplimiento de las medidas de distanciamiento social implementadas por los gobiernos de forma cautelar para proteger su salud de la población de los contagios por el Covid-19, los habitantes de diversos países en el mundo han tenido que cambiar sus hábitos de vida, lo cual ha generado afecciones emocionales como ansiedad, depresión y estrés (Cao et al., 2020; Cuadra-Martínez, 2020).

A partir de los resultados de la presente investigación realizada con muestra de 2024 participantes (estudiantes, docentes y personal administrativo de la UCACUE), se pueden considerar que los efectos en la salud mental de la población estudiada, están relacionados en gran medida con el efecto de las medidas de distanciamiento social establecidas en Ecuador, así como por el cambio de la modalidad presencial a la virtual del proceso enseñanza aprendizaje a nivel universitario, la implantación del teletrabajo, entre otras. Los datos que se analizaron fueron recogidos en un momento de adaptación de la población universitaria a dichos cambios bruscos en la vida cotidiana.

Los resultados de esta investigación dan cuenta de que tanto docentes, estudiantes y el personal administrativo de la universidad, informan haber experimentado algún grado de estrés, ansiedad o depresión, durante el mencionado periodo. De manera general prevalecen las mayores proporciones en manifestaciones de los estados emocionales, en grado leve; sin embargo, no pueden desestimarse los datos que ponen al descubierto que gran cantidad de los participantes en el estudio, experimentaron niveles desde moderado hasta extremadamente severos de dicha sintomatología psicológica.

Si se comparan tales resultados con los obtenidos en estudios similares se pueden encontrar puntos de contacto. Hakami et al., (2020) encontraron niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés, que representan entre el 60.64%, 37.02%, y 34.92% de los estudiantes de odontología de diferentes universidades de Arabia Saudita; dichos resultados son consecuencia del reajuste improvisado y en algunos casos la imposibilidad de conexión para las clases de estudiantes y docentes.

En Colombia, Suárez, Suárez & Nuñez (2021), un estudio realizado con una población de 100 docentes y 394 estudiantes de la Universidad Pública de Colombia se identificaron diferentes niveles de depresión en todos los sujetos investigados, siendo más elevado en las mujeres con una proporción del 76%. De igual manera se encuentra una similitud en el nivel de sintomatología depresiva y ansiosa registrada en la investigación desarrollada por Zhang, et al., (2020), donde la prevalencia de síntomas depresivos leves fue del 52,4% en estudiantes y con niveles graves en el 31,4% de los casos.

Los resultados de una investigación desarrollada por Ozamiz -Etxebarria, et al, (2020) han confirmado un alto porcentaje de profesores que han sufrido síntomas de ansiedad, estrés y depresión cuando comenzaron las clases en modalidad telemática; en este estudio se constató que más de la mitad de los participantes han sufrido estrés, siendo de niveles graves o extremadamente graves el 18.6% del total. Los autores explican que esas altas tasas de sintomatología podrían deberse al contexto laboral en el que se trabaja y a las nuevas medidas que han tenido que adaptarse, sin tener el apoyo necesario de recursos humanos y materiales.

En el presente estudio, el personal administrativo de la universidad presentó diferentes niveles de ansiedad y estrés; dicho resultado es coherente con los obtenidos por Jorquera (2020), en estudio realizado en una universidad en Chile con los funcionarios universitarios; en dicha investigación se muestran resultados de la presencia de estrés en un 55,7% de los participantes, lo que es una señal 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.

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 la asertividad como respuesta de afrontamiento, en 450 universitarios, realizada por & 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 la población masculina donde es más común la utilización de herramientas pasivas o de evitación.

La información que brinda la presente investigación es relevante al realizarse un acercamiento a la exploración de la salud mental de la población universitaria en la UCACUE, se está haciendo un aporte 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 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 estados emocionales y estrategias de afrontamiento presentes en docentes, universitarios y personal administrativo de la UCACUE. Se encontró que la totalidad de participantes en el estudio ha presentado durante la etapa de distanciamiento social, algún nivel de ansiedad, depresión y estrés, siendo los estudiantes los más afectados con la presencia de síntomas en grados moderado, severo y extremadamente severo.

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

### 1.

- 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.
- 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.
- Conway, C. R. (2017). Toward an evidence-based, operational definition of treatment-resistant depression: when enough is enough. *JAMA psychiatry*, 74(1), 9-10.
- Cuadra-Martínez, D. C.-C.-D.-Z. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1139-1154.
- Echeburúa, E. &. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. . *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80.
- 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.
- Hakami, Z. K. (2020). Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on dental students: A nationwide study. . *Journal of dental education*.
- Hallgren, M. O.-B. (2020). Associations of sedentary behavior in leisure and occupational contexts with symptoms of depression and anxiety. *Preventive medicine*, 133, , 106021.
- 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.
- Kuaik, I. D. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. . *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.
- Lasa, N. B. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. . Pamplona: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.

- 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.
- Nemecio, J. L. (2020). Determinaciones socioambientales del COVID-19 y vulnerabilidad económica, espacial y sanitario-institucional. *Revista de ciencias sociales*, 26(2), 21-26.
- 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.
- ONU. (2020). El coronavirus golpea tres veces a la mujeres: por la salud, por la violencia doméstica y por cuidar de los otros. *Noticias ONU*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Ginebra: OPS/OMS.
- Osorio, J. E. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión . *Diversitas*, 13(1), 81-90.
- Ozamiz-Etxebarria, N. S. (2020). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: the challenge of returning to face-to-face teaching. . *Frontiers in Psychology*, 11.
- Restrepo, J., & Amador-Sánchez, O. &.-Q. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psico espacios*, 14 (24), 17-37.
- 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 Roggiero. . *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146.
- Romero-González, M. M.-P. (2021). Relación entre estrés y malestar psicológico de los padres y problemas emocionales y conductuales en niños preescolares contrastorno del espectro autista. . *In Anales de Pediatría (Vol. 94, No. 2) Elsevier Doyma.*, 99-106.
- Salgado Roa, J. A. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. . *Acta Colombiana de Psicología*, Vol. 21, no. 1 , 170-182.
- Soriano, J. G.-F. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y meta-análisis. *European journal of education and psychology*, 12(2), ., 191-206.
- Suárez, A. A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20.

- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
- 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*.
- Vidaña Gaytán, M. E.-V. (2020). El estrés. Una aproximación teórica como problemática de salud. . *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*.
- 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.
- Zhang, Z. Z. (2020). Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms of High School Students in Shandong Province During the COVID-19 Epidemic. . *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1499.