

EXPERIENCIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ARAUCANÍA EN EL CONTEXTO DE AISLAMIENTO FÍSICO¹

JULIA SARMIENTO²

KARLA MORALES³

VALESKA TORRES⁴

DANIELA VICENTE⁵

KATERIN ARIAS-ORTEGA⁶

RESUMEN

El artículo expone experiencias que viven los estudiantes universitarios en contexto de aislamiento físico producto de la pandemia COVID-19. La metodología utilizada es la investigación cualitativa, los participantes fueron seis estudiantes de La Araucanía, Chile. El instrumento de recolección de información es la entrevista semiestructurada. Los resultados dan cuenta de situaciones que han generado ansiedad en los estudiantes universitarios, lo que ha afectado el ámbito personal, social y académico, llevando a una reestructuración de su vida cotidiana. Concluimos en la necesidad de una formación profesional que aporte con estrategias, conocimientos y habilidades, para enfrentar problemas de salud mental.

PALABRAS CLAVE: ANSIEDAD, EDUCACIÓN A DISTANCIA, COVID-19.

¹ Agradecimientos al Proyecto Fondecyt de Iniciación N°11200306, financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo de Chile (ANID).

² Licenciada en Psicología, Universidad Católica de Temuco. Correo electrónico: jsarmiento2017@alu.uct.cl

³ Licenciada en Psicología, Universidad Católica de Temuco. Correo electrónico: karla.morales2017@alu.uct.cl

⁴ Licenciada en Psicología, Universidad Católica de Temuco. Correo electrónico: dvicente2017@alu.uct.cl

⁵ Licenciada en Psicología, Universidad Católica de Temuco. Correo electrónico: vtorres2017@alu.uct.cl

⁶ Dra. en Ciencias de la Educación. Profesora Asociada de la Universidad Católica de Temuco. Correo electrónico: karias@uct.cl. Autora de Correspondencia.

EXPERIÊNCIAS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE LA ARAUCANÍA NO CONTEXTO DO ISOLAMENTO FÍSICO

RESUMO

Este artigo apresenta as experiências que vivem os estudantes universitários no contexto do isolamento físico como resultado da pandemia COVID-19. A metodologia utilizada é a pesquisa qualitativa, os participantes foram seis estudantes de La Araucanía, Chile. O instrumento utilizado para coletar a informação é a entrevista semiestruturada. Os resultados mostram situações que geraram ansiedade nos estudantes universitários, o que afetou sua vida pessoal, social e acadêmica, levando a uma reestruturação de sua vida cotidiana. Concluimos que existe a necessidade de um treinamento profissional que forneça estratégias, conhecimentos e habilidades para lidar com problemas de saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: ANSIEDADE, EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA, COVID-19.

EXPERIENCES OF UNIVERSITY STUDENTS FROM LA ARAUCANÍA IN THE CONTEXT OF PHYSICAL ISOLATION

ABSTRACT

The article exposes experiences by university students in the context of physical isolation due to the COVID-19 pandemic. The methodology used is qualitative research; the participants were six students from La Araucanía, Chile. The information-gathering instrument is the semi-structured interview. The results reveal situations that have generated anxiety in university students, which has affected the personal, social and academic environment, leading to a restructuring of their daily lives. We conclude the need for professional training that provides strategies, knowledge, and skills to face mental health problems.

KEYWORDS: ANXIETY, DISTANCE EDUCATION, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se ha enfrentado la propagación de la pandemia de la COVID-19, la que ha afectado el desarrollo de la humanidad, incidiendo negativamente en los ámbitos de salud, educación y el sector productivo, entre otros (Andrade-Mayorca et al., 2020; Frías, Luna y Lajara, 2021). Las políticas gubernamentales de salud pública a nivel mundial se han orientado principalmente en el establecimiento de normativas de distanciamiento físico, como estrategia para disminuir el riesgo de contagio (Chen et al., 2020; Jaramillo-Valverde y Marquina, 2020). Así, por ejemplo, cuarentenas obligatorias y parciales se han constituido en una de las medidas con mayor repercusión en el desarrollo social y emocional de la población a nivel mundial (Sánchez-Duque, Arce-Villalobos y Rodríguez-Morales, 2020). También, producto de la pandemia, han emergido otros factores de riesgo y consecuencias que el virus ha dejado en la sociedad. Por ejemplo, impactos significativos en la salud mental en adultos mayores, jóvenes y niños, lo que se ha expresado en situaciones de angustia, estrés y ansiedad producto del miedo a adquirir dicha enfermedad (Al-Rabiaah et al., 2020; González et al., 2020). Esta problemática se podría explicar por la fragmentación entre la dinámica social-humana y el rompimiento de las interacciones sociales debido al aislamiento físico (Jaramillo-Valverde y Marquina, 2020). El aislamiento físico se entiende como una estrategia objetiva que busca que la sociedad en general tenga mínimos contactos con otras personas, como una forma de contener la propagación del virus.

En el contexto de este estudio, nos focalizamos en el ámbito de la Educación Superior, la cual también se ha visto afectada producto de la pandemia. En Chile, a mediados de marzo del 2020, el Ministerio de Educación suspendió todas las actividades presenciales en los establecimientos educativos del país, de este modo, profesores y estudiantes transitaron desde una educación presencial a una educación a distancia (Besser et al., 2020; Vidal et al., 2021). La educación a distancia, en líneas generales, es una enseñanza que ocurre lejos del lugar del aprendizaje físico y requiere el uso de tecnologías para poder conectarse entre profesores y estudiantes (Moore, 2016). Esta modalidad de educación permite una gestión flexible del tiempo y otorga mayor autonomía al estudiantado, en el marco del desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje (Vlachopoulos y Makri, 2019). Es así como, a través de clases en línea, se

buscó disminuir la propagación del virus y resguardar la salud de la comunidad educativa (Garris y Fleck, 2020). Sin embargo, esta nueva modalidad educativa ha traído consigo condiciones de restricciones y aislamiento físico, en el que las interacciones sociales ocurren a través de distintas plataformas y redes virtuales (Vidal, Barciela y Armenteros, 2021). Estudios desarrollados por Gurung y Stone (2020) sostienen que esta nueva modalidad de enseñanza y aprendizaje en línea ha traído consigo consecuencias importantes en el desarrollo de los estudiantes tanto a nivel académico como educativo; así, por ejemplo, ha aumentado la deserción académica y existe una baja en el rendimiento de los estudiantes en comparación con años anteriores (Gurung y Stone, 2020).

En esa perspectiva, el COVID-19 ha impactado de manera desfavorable al sistema educativo en general, desde la educación de la primera infancia hasta la educación superior. Esto ha generado en los estudiantes y sus familias otros desafíos, además del covid; entre ellos, encontramos el escaso acceso a internet, estrés y la ansiedad debido al contexto actual, las condiciones de vida inestables, los problemas de salud mental y física existentes, así como los problemas socioeconómicos (Álamo et al., 2020; Gurung y Stone, 2020).

En el caso particular de nuestro estudio, nos situamos en La Araucanía, Chile, región que históricamente se ha caracterizado por altos índices de pobreza multidimensional en el ámbito de la salud, educación, vivienda y trabajo, ubicándonos en el peor nivel respecto del resto del país (Arias-Ortega et al., 2020). Esto podría explicar un mayor aumento de problemáticas de salud mental en el contexto de aislamiento físico de los estudiantes, quienes no enfrentan la pandemia de la misma manera, puesto que la intersección de vulnerabilidad socioeconómica es más aguda en algunos sectores de la población (Bravo et al., 2021). De esta manera, la pregunta de investigación que guía el estudio es: ¿cuáles han sido las experiencias de estudiantes universitarios de La Araucanía en el contexto de aislamiento físico?

1. ANSIEDAD EN CONTEXTOS DE PANDEMIA

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha investigado durante mucho tiempo en áreas como educación, psicología y medicina, incluso antes de la pandemia (Hiriart, 2018; Lee, Jeong y Kim, 2021). Varios artículos han informado que más de un tercio de los estudiantes en su formación profesional experimentan síntomas significativos de ansiedad, cambios de humor, trastorno depresivo mayor y abuso de sustancias (Andrews y Wilding, 2004; Eisenberg, Hunt y Speer, 2013).

La ansiedad se constituye en uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario (Vélez, Garzón y Ortiz, 2008). La ansiedad se define como un modo de alarma con respuestas de defensa ante situaciones peligrosas, que se caracterizan por una sobrevaloración de los estímulos y situaciones amenazantes, así como una infravaloración de las capacidades personales para responder ante las amenazas (Orozco y Baldares, 2012; Jiménez, 2020). Los individuos con síntomas de ansiedad presentan miedo o preocupaciones y habitualmente no reconocen su temor como algo disfuncional (Duch, 1999; Hope y Henderson, 2014). Generalmente, se presenta acompañada de síntomas somáticos como: cefalea, dolor abdominal, llanto, irritabilidad y enojo (Ospina-Ospina et al., 2011). Es así como la ansiedad produce una reacción psicológica, debido a que son pensamientos que invaden la mente de una persona, pero también son pensamientos que van acompañados de respuestas fisiológicas ante el posible peligro que la persona percibe. De esta manera, la ansiedad produce una activación principalmente del sistema nervioso central como una señal de alerta ante una posible amenaza.

En esa perspectiva, Arco, López, Heilborn y Fernández (2005) sostienen que esta sintomatología de ansiedad puede producirse al ingreso en la universidad, puesto que esta nueva etapa de vida en los estudiantes conlleva cambios significativos en las actividades cotidianas. Por ejemplo, asociadas a la separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, entre otras. En sí mismo, el mundo universitario presenta características y exigencias organizativas y académicas que, en ocasiones, conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del

rendimiento (Vivanco et al., 2020; Salas et al., 2021). Asimismo, la ansiedad provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo que nos preparan para actuar y responder de manera más rápida (Forcadell et al., 2019). Por ejemplo, en una prueba importante, la ansiedad llevará a los estudiantes universitarios a estudiar y prepararse para dicho examen y así poder confiar en las capacidades que se adquieren. Pero, por el contrario, podemos ver que cuando estas preocupaciones comienzan a afectar en varios aspectos a un individuo y en diversas áreas de su vida, tanto personal como laboral, se puede evidenciar que esto afectaría en su capacidad de concentración, además, de otros síntomas asociados como tensión en todo el cuerpo o sudoraciones, pudiéndose hablar de un trastorno de ansiedad generalizado (Forcadell et al., 2019).

En contextos de pandemia, la sintomatología de ansiedad en estudiantes universitarios podría asociarse a la angustia emocional producto del miedo a adquirir la infección por coronavirus tanto a nivel individual como familiar. Esto podría expresarse en una ansiedad generalizada producto de la pérdida de control de las situaciones de la vida cotidiana que se han visto afectadas por las restricciones sanitarias, la falta de apoyo social, la desesperanza producto del aislamiento físico y la situación actual del país ante la crisis sanitaria. Además, la pérdida de control de las situaciones de la vida cotidiana pudiese afrontarse por medio de sustancias como alcohol/drogas, depresión y suicidio (Lee et al., 2021). En suma, la ansiedad puede acompañar o ser la causa subyacente de otros problemas físicos y quejas mentales durante esta crisis sanitaria que pueden afectar las experiencias educativas en los estudiantes universitarios (Taylor et al., 2020).

Estudios desarrollados en contexto de pandemia en estudiantes universitarios a nivel internacional constatan que estudiantes universitarios en China expresan una sensación de ansiedad en un 35,1%, depresión en un 20,1% y problemas en la calidad del sueño en un 18,2%, esto durante la primera fase de confinamiento por COVID-19 (Huang y Zhao, 2020). En coherencia con lo anterior, los resultados de Cao et al. (2020) revelan que la salud mental de los jóvenes de nivel universitario se ve afectada de manera significativa al enfrentarse a la pandemia del COVID-19, en el que los estresores están relacionados con factores económicos, efectos sobre la vida cotidiana y retrasos académicos. En España, Ozamiz et al. (2020) determinaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de COVID-19 con una población

conformada por 976 ciudadanos del norte de España (Martínez, 2014). Los resultados del estudio dan cuenta de que los grupos más jóvenes entre 18 y 25 años de edad presentaron promedios más altos en estrés, ansiedad y depresión en comparación a los grupos de 26-60 años y mayores de 60 años. Una posible explicación al problema pudiese tener relación con que la ansiedad puede deberse a la ausencia de la comunicación interpersonal física entre los sujetos (Xiao et al., 2020; Kmietowicz, 2020), al aumento gradual de las distancias entre las personas como resultado de la cuarentena (Fardin, 2020) y a la preocupación de contagiarse del virus, y que tras enfermarse se afecten tanto su vida académica como su vida laboral (Cao et al., 2020; Cornine, 2020; Luo et al., 2020).

En el contexto de Chile, estudios de investigación dan cuenta de que los estudiantes universitarios también se han visto enfrentados a problemáticas de salud mental, académicas y económicas, producto de la pandemia. Según un estudio desarrollado en Chile a estudiantes entre 18 y 25 años, quienes habían vivido una cuarentena de al menos catorce días, un 80% de los estudiantes declara haber experimentado ansiedad, un 70% indica tener problemas de concentración y un 61% presenta problemas para dormir (Imhay, 2020). Asimismo, estudios realizados en diferentes universidades chilenas indicaron altas tasas de sintomatología de ansiedad (Antúnez y Vinet, 2013; Baader et al., 2014), que fueron incluso superiores a las encontradas en la población general. En este contexto, los efectos de dichas problemáticas en los estudiantes universitarios podrían desencadenar en un bajo rendimiento académico, deserción, abandono y un malestar en el bienestar emocional. De esta manera, es relevante tomar en cuenta los posibles factores desencadenantes de la ansiedad en el contexto de clases a distancia en la educación superior.

2. METODOLOGÍA

La metodología de la investigación es cualitativa, la que permite estudiar fenómenos sociales de manera sistemática, en la que se comienzan examinando los hechos y revisando los estudios previos sobre el objeto de estudio con la finalidad de generar una mirada global respecto de cómo se ha abordado el tema a nivel mundial, nacional y local (Hernández, Collado y Baptista, 2010). Su uso se justifica porque permite desarrollar teorías inductivas a partir de los datos recogidos dentro de un entorno natural. Es así como las experiencias de vida de los estudiantes universitarios se interpretan a partir de categorías de análisis que surgen de la realidad, dando cuenta de sus vivencias, experiencias y subjetividades en un estado natural, sin manipular ni alterar la realidad.

Su enfoque es descriptivo, el que consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos (Hernández et al., 2014). Su uso se justifica porque permite describir de manera densa y detallada las experiencias de vida que manifiestan los estudiantes universitarios, en las diferentes situaciones que han sobrellevado durante el período de aislamiento físico. La muestra de investigación es intencional no probabilística, en el que los participantes son seleccionados por la disponibilidad que estos tengan o conveniencia de cada investigador, y donde no interesa la representación estadística de la población, sino más bien, la comprensión en profundidad del objeto de estudio (Scharager y Reyes, 2001).

El contexto de estudio se desarrolla en La Araucanía, en el marco del aislamiento físico debido a la pandemia por COVID-19. Los participantes son estudiantes universitarios de Psicología de segundo a cuarto año de una universidad regional. El rango de edad es de 18 a 29 años: participaron en el estudio seis estudiantes, de los cuales cuatro son mujeres y dos hombres. Los criterios de inclusión son: a) estudiantes de Psicología de segundo a cuarto año de una universidad regional de 18 a 29 años; b) estudiantes de Psicología que deciden participar voluntariamente del estudio. Su selección se justifica puesto que, en «teoría», debieran tener un mayor conocimiento de estrategias y habilidades para abordar situaciones complejas en el ámbito emocional, producto de su paso por la disciplina de la psicología.

El instrumento de recolección de información fue la entrevista semiestructurada,

que consiste en una conversación entre el investigador y el participante respecto de una guía de asuntos o preguntas sobre: experiencia de vida en el contexto de aislamiento físico, experiencias de ansiedad, estrategias de afrontamiento en los momentos en los que se genera la ansiedad, situaciones que propician la ansiedad, manifestación de síntomas de ansiedad, efectos emocionales, y calidad educacional antes/después de la pandemia. La entrevista se aplicó a través de plataformas virtuales (Meet y Zoom), producto de las restricciones de aislamiento físico impuestas en el período de recolección de datos en el que se desarrolla el estudio. La entrevista tuvo una duración aproximada de cuarenta a sesenta minutos. Para el registro audiovisual se consideró el protocolo ético asociado al consentimiento informado; así, previa lectura en conjunto con el participante se explicitan los objetivos y elementos centrales del estudio; luego de esto el participante accede a la grabación audiovisual de la entrevista, lo que sin duda facilitó su posterior análisis.

La técnica de análisis de la información corresponde a la teoría fundamentada, que se define como la construcción de una teoría inductiva que se lleva a cabo a través de procesos simultáneos de codificación y análisis del cuerpo de información (Hernández et al., 2010). El procedimiento de análisis implicó la codificación abierta, que consiste en el proceso por el cual se facilita la identificación de conceptos y categorías iniciales de significado, con base en los datos recolectados que permiten comprender el objeto de estudio (Hernández et al., 2010). Y la codificación axial, que consiste en el análisis donde el investigador agrupa «las piezas» de los datos identificados y separados en la codificación abierta, con el fin de crear conexiones entre categorías y temas, lo que permite dar sentido a las categorías para comprender el objeto de estudio (Aguilar y Barroso, 2015).

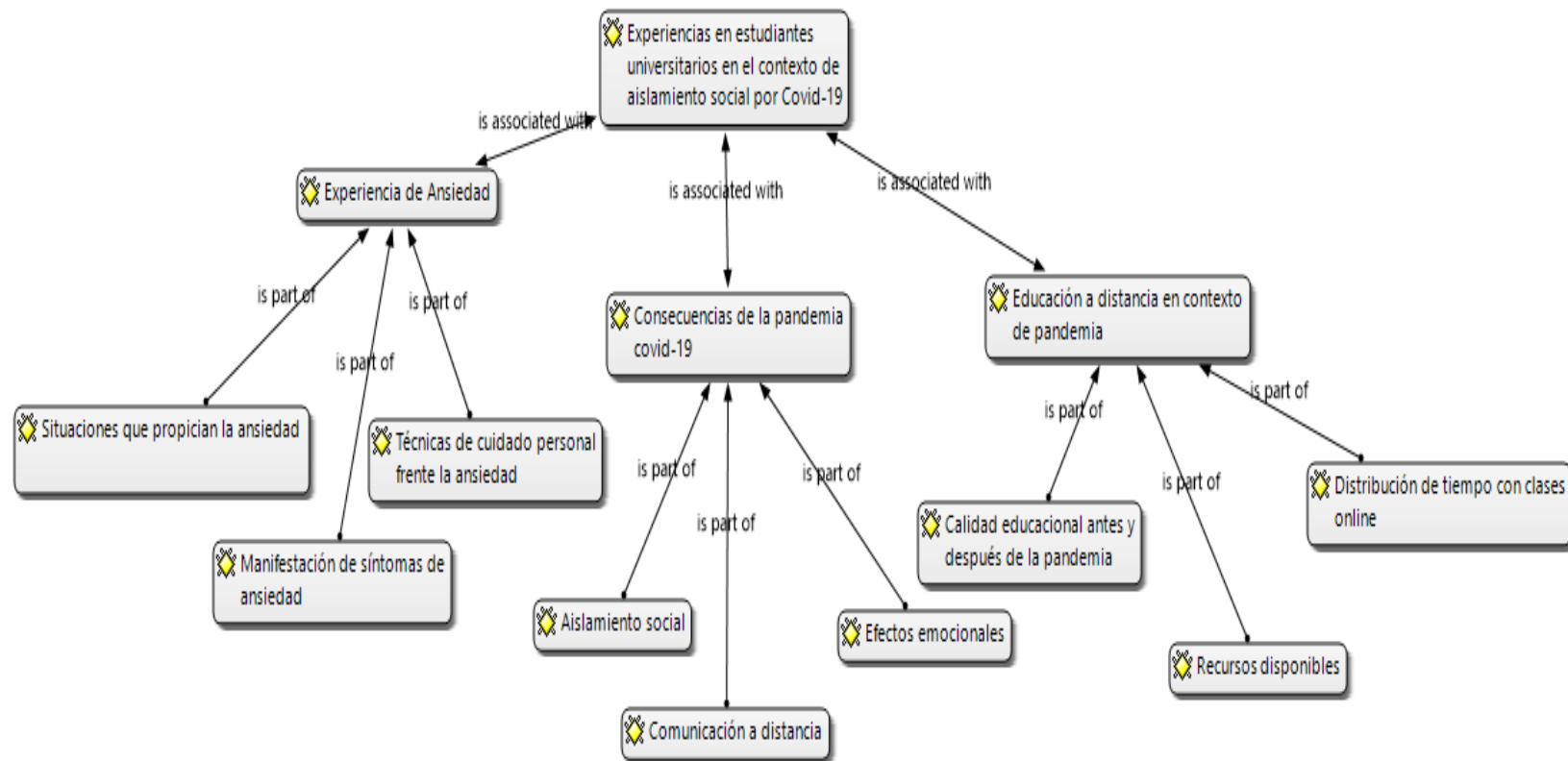
Operacionalmente, el análisis de los datos e información implicó un proceso de transcripciones de las entrevistas, las que fueron analizadas línea a línea, con ayuda del programa Open Code 4.02 (ICT Services and System Development y Division of Epidemiology and Global Health, 2013), para identificar la lista de códigos que nos permitió comprender los contenidos explícitos y latentes en el texto. De esta forma, fueron identificados los diferentes temas de estudio, estableciendo conexiones temáticas entre ellos, relacionándolos con la pregunta y el objetivo del estudio (Hernández et al.,

2010). Los resguardos éticos del estudio consideraron el uso del consentimiento informado y los principios de las normas APA, donde principalmente se encuentra el procurar la claridad, uniformidad, precisión y el respeto del conocimiento científico; además de proteger los derechos, las garantías de los participantes en la investigación, definir estándares y rigurosidad en las comunicaciones académicas y científicas.

3. RESULTADOS

Los resultados de investigación se presentan en función del análisis de las entrevistas aplicadas a seis estudiantes universitarios de La Araucanía, respecto a sus experiencias de vida en el contexto de aislamiento físico por COVID -19. Dichos resultados se organizan con relación a una categoría central y sus subcategorías (ver figura 1).

FIGURA 1. EXPERIENCIAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE AISLAMIENTO FÍSICO.



Fuente: Elaboración propia con apoyo del *software* atlas ti 7.2.

En relación con la figura 1, se observa que esta se compone de tres subcategorías, denominadas: i) Experiencia de ansiedad, ii) Consecuencias de la pandemia COVID-19 y iii) Educación a distancia en contexto de pandemia. Este conjunto de categorías permite comprender y explicar la experiencia de vida que enfrentan estudiantes universitarios en el contexto de aislamiento físico.

TABLA 1. SUBCATEGORÍAS

Subcategorías	Códigos	Recurrencias
Experiencia de ansiedad	Situaciones que propician la ansiedad	31
	Manifestación de síntomas de ansiedad	21
	Técnicas de cuidado personal frente a la ansiedad	17
Consecuencias de la pandemia Covid-19	Aislamiento social	14
	Comunicación a distancia	10
	Efectos emocionales	28
Educación a distancia en contexto de pandemia	Calidad educacional antes y después de la pandemia	14
	Recursos disponibles	10
	Distribución del tiempo en clases	10
Total		155

Fuente: Elaboración propia.

4. EXPERIENCIAS DE ANSIEDAD DESDE LAS VOCES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La subcategoría Experiencia de ansiedad da cuenta de una frecuencia de 44,5% de un total de 155 recurrencias. Esta subcategoría hace referencia a aquellas situaciones donde los entrevistados han manifestado algún síntoma asociado a la ansiedad; por ejemplo, miedo, temor, inquietud, tensión y nerviosismo. Esta sensación de ansiedad produce una reacción psicológica en los estudiantes universitarios, debido a que se generan pensamientos que invaden la mente de la persona, pero también son pensamientos que van acompañados de respuestas fisiológicas ante el posible peligro que la persona percibe.

En relación con el primer código, denominado situaciones que propician la ansiedad, este hace referencia a las situaciones que han generado una preocupación constante en los estudiantes universitarios respecto de las clases *online* y actividades académicas, lo que afecta en su vida cotidiana, tanto a nivel personal como familiar y profesional, en el marco de sus estudios. Desde las voces de los participantes, estos relatan que vivieron experiencias que propiciaron la ansiedad, entre las cuales se encuentran: realizar trabajos grupales en modalidad *online*, evaluaciones virtuales y el poco control que se puede tener de las situaciones de la vida cotidiana. A lo mencionado, se suma la falta de tiempo para actividades extracurriculares, lo que puede acrecentar los síntomas de ansiedad. Al respecto, un testimonio relata que la ansiedad se expresa en: «Estoy mirando frecuentemente el calendario para saber cuándo tenemos prueba, cuándo tenemos que entregar informe o cuándo tenemos que hacer trabajos grupales. Porque paso la mayoría del día pensando en las clases y siento que no puedo hacer otras cosas» (Estudiante N°1). En relación con el testimonio, se puede inferir que los estudiantes tienen pensamientos constantes sobre los quehaceres académicos, lo que genera que no puedan realizar otras actividades extracurriculares. Asimismo, este constante estrés de pensar solo en lo académico y las responsabilidades que ello conlleva, limita el desarrollo de su vida cotidiana, viéndose afectadas incluso las relaciones familiares.

En este sentido, los estudiantes en general revelan que otra situación que les genera ansiedad tiene relación con el poco control que pueden tener respecto a situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo, que les afecte un corte de luz, pérdida de internet o daño en su computador, lo que perjudica el adecuado desarrollo del rendimiento académico. Al respecto, un testimonio señala que:

Salir de la clase y volver a otra, que no haya internet a uno le genera ansiedad, saber si esta clase la vas a poder ver bien. Uno termina enojado con la familia que no tiene nada que ver, termina molesto con uno mismo, aunque uno no tenga el control de la situación. (Estudiante N°5).

En relación con el testimonio, se puede deducir que estas situaciones donde se posee poco control y dominio de situaciones externas que pudiesen incidir durante el desarrollo de las clases (señal débil de internet, cortes de luz, entre otras) afectan de manera negativa al estudiante, lo que se expresa en su estado de ánimo y genera una

relación de conflicto y malestar consigo mismo y con su familia, al responsabilizarse de manera inconsciente de las problemáticas que enfrenta en el diario vivir. En coherencia con lo anterior, los testimonios de los participantes, en general, mencionan que la ansiedad se acrecienta en ellos cuando deben enfrentar una evaluación virtual. Debido a que esta modalidad presenta algunas dificultades internas y externas, como los distractores, nerviosismo al momento de realizar una evaluación y factores estresores que se acrecientan al estar desde el hogar. Al respecto, un estudiante menciona que:

Ahora, en el contexto de pandemia, hacer una prueba, estudiar, se me hace muy difícil porque hay muchos distractores y al llegar a la prueba me pongo más nervioso incluso sabiendo que no me va a ir mal, me pongo en el peor de los casos. Pero antes no me pasaba eso y ahora sí, como hay más factores que a uno le estresan y que lo ponen nervioso, incluso estando en la casa se me ha hecho más difícil y me ha generado más ansiedad. (Estudiante N°6).

En relación con este testimonio, se puede deducir que los estudiantes manifiestan tener de manera anticipada pensamientos de temor, con respecto a lo que pueda suceder al momento de hacer una evaluación, aumentando el estrés y nerviosismo. Asimismo, realizan profecías de aut fracasado antes de enfrentar la situación, lo que los predispone a obtener bajos resultados, aun cuando reconocen tener las competencias, conocimientos y habilidades para rendir las evaluaciones.

Respecto al segundo código, Manifestación de síntomas de ansiedad, este se refiere a los distintos síntomas, tales como dolores de cabeza, dolor abdominal, llanto, irritabilidad, enojo, nerviosismo e incertidumbre que los estudiantes pudiesen haber presentado durante el contexto de pandemia y la modalidad *online*. En relación con la manifestación de la ansiedad, un participante señala que: «Me he dado cuenta de que hace dos años atrás no me sentía tan ansiosa como ahora, he andado, así como frecuentemente nerviosa, antes andaba como más tranquila» (Estudiante N°3). En relación con el testimonio, se puede inferir que la ansiedad ha aumentado con respecto a años anteriores y la expresión de sus síntomas se ha presentado con mayor intensidad, lo que estaría asociado a las escasas estrategias de prevención que se puede evidenciar actualmente. Lo anterior, puesto que los estudiantes no saben de qué manera gestionar estas situaciones que se han incrementado en el contexto de pandemia y aislamiento

físico. En coherencia con lo anterior, otro testimonio agrega: «La sensación más recurrente, durante la pandemia, ha sido la incertidumbre y lo otro es que un poco de ansiedad, nervios, miedo, puede ser de lo que van a ser las pruebas y los trabajos» (Estudiante N°5). Respecto al testimonio, es posible inferir que los estudiantes universitarios en general han presentado diversos síntomas de ansiedad vinculados a la pandemia y la vida universitaria, lo que ha interferido en su bienestar emocional al verse enfrentados a distintos cambios y la incertidumbre asociada a la modalidad virtual.

Por último, el tercer código que compone esta subcategoría corresponde a Técnicas de cuidado personal frente a la ansiedad, lo que se refiere a los hábitos que los jóvenes han adoptado durante el tiempo de confinamiento. Dichas técnicas de autocuidado los han ayudado a enfrentar de mejor manera los efectos de la ansiedad que han incidido en su vida diaria. Con relación a ello, un testimonio señala que:

Bueno, en lo personal, estaba leyendo un poco de la ansiedad y cosas así y técnicas. Encontré la forma de empezar a realizar yoga con unas profesoras que tienen clases a través de Instagram. Entonces, a veces los días que puedo, generalmente los fines de semana, me doy como una hora para realizar estas clases de yoga de distintas formas. (Estudiante N°1).

Con respecto al testimonio, se puede inferir que los estudiantes, de manera autónoma, han tomado la decisión de buscar información y técnicas acerca de la ansiedad, con el fin de poder gestionar de manera adecuada los síntomas que pudiesen presentar. Lo anterior da cuenta de la preocupación de los estudiantes por mantener una buena salud mental ante los requerimientos que han ido surgiendo durante el aislamiento físico. Asimismo, es posible deducir que los participantes de forma individual han tenido que encontrar dichas herramientas, dejando en evidencia las escasas redes de apoyo que ha entregado la universidad con el fin de disminuir los síntomas de ansiedad. En este mismo sentido, otro testimonio agrega que:

Durante este tiempo me regalaron una armónica y aprendí a tocar, me ha ayudado harto porque no tengo ritmo para nada, pero ahora aprendí un poco y ya en este último tiempo estoy entre la armónica, leyendo y jugando a la pelota, al menos volviendo a jugar, y hacer deporte fuera de jugar a la pelota ayuda mucho para mantenerme sano y cuerdo. (Estudiante N°5).

Respecto al testimonio, se observa que los participantes han buscado y aprendido nuevas técnicas y estrategias para mejorar su bienestar físico y emocional; es así como los estudiantes han ido desarrollando nuevas habilidades, por ejemplo, en la música y el deporte, lo que ha favorecido en su crecimiento personal y profesional, ya que estas estrategias de cuidado no solo serán necesarias en este contexto, sino que podrán ser utilizadas durante toda su vida.

5. CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La segunda subcategoría, denominada Consecuencias de la pandemia Covid-19, da cuenta de una frecuencia de 33,54% de un total de 155 recurrencias. Dicha subcategoría se refiere a las consecuencias que ha generado la pandemia que ha estado afectando a los individuos, tanto en el ámbito personal como social y académico. Esto ha llevado a una reestructuración en el funcionamiento de la vida cotidiana de las personas, donde las relaciones interpersonales se han visto afectadas por la falta de interacción física debido al aislamiento. Por lo tanto, se ha tenido que recurrir a nuevos medios de comunicación con el fin de mantener el contacto con otras personas. En cuanto al ámbito emocional de los estudiantes, estos también han presentado consecuencias relacionadas con la pandemia, en donde han tenido que aprender nuevamente a convivir con toda la familia en un mismo espacio. A esto se suma la intensa sobrecarga emocional que han experimentado al tener que enfrentarse a diferentes factores como la ansiedad, soledad, estrés, sobrecarga académica, entre otros, que han influido en su vida cotidiana.

En relación con el primer código, denominado aislamiento social, este se relaciona con las medidas sanitarias que el Ministerio de Salud de Chile adoptó con el fin de resguardar la salud de las personas frente a la propagación del Covid-19. Dentro de estas medidas se pueden mencionar las cuarentenas prolongadas y el distanciamiento físico, lo que ha incrementado la probabilidad de presentar síntomas de ansiedad y otros problemas de salud mental a raíz de la pandemia. Al respecto, un participante relata que:

Yo creo que nos ha afectado bastante, especialmente el primer año, porque yo tenía mucho miedo de relacionarme con otros, de hacer las cosas cotidianas y hacer todo con miedo. De hecho, en mi casa nos restringimos mucho en eso, con suerte íbamos al supermercado, entonces dejamos de lado muchos vínculos, muchas cosas que nos hacían sentir bien, estuvieron en pausa por mucho tiempo y eso dejó como un vacío, creo yo. (Estudiante N°6).

En relación con el testimonio, es posible inferir que el aislamiento físico ha traído consecuencias negativas, como el hecho de no querer relacionarse con más personas aparte del grupo familiar y realizar actividades cotidianas que antes eran normales por miedo al contagio. Esto ha dejado de lado lazos significativos en la vida de los participantes, afectando su bienestar emocional, lo que ha incrementado la ansiedad y la sensación de vacío.

El código comunicación a distancia hace referencia a cómo, durante el período de aislamiento físico, el sistema educativo tuvo que generar nuevas estrategias de adaptación para seguir impartiendo los programas correspondientes y ofrecer soluciones ante la crisis sanitaria. Al respecto, un testimonio menciona que:

En la relación docente-estudiante, lo que me genera ansiedad es tener que comunicarnos con ellos mediante correos, porque me ha pasado que les he escrito a los profesores, no sé, porque necesito algo o me pasa esto, y en varias de esas ocasiones no he tenido respuesta de ellos, entonces al final eso me genera ansiedad porque en el contexto universitario presencial es distinto. (Estudiante N°3).

Con relación al testimonio, se infiere que la comunicación a distancia entre profesores y estudiantes se ha visto limitada, aumentando los niveles de ansiedad por parte del estudiante debido a que no reciben respuestas oportunas ante los requerimientos o dudas que puedan existir con respecto a la materia impartida.

En cuanto al código efectos emocionales, este se vincula con las consecuencias negativas que ha dejado la pandemia a nivel afectivo y emocional en las personas frente a las diversas situaciones problemáticas que han debido enfrentar durante el período de aislamiento físico. El contexto de pandemia y ansiedad ha generado en los estudiantes un autoconcepto negativo y baja autoestima, lo que se evidencia en el momento en que

estos se predisponen en tener un resultado inadecuado o no suficiente en una evaluación virtual. Además, el cambio abrupto en las rutinas de los estudiantes trajo consigo un impacto psicológico a causa de las sensaciones de falta de control del propio entorno, lo que ha causado efectos emocionales como ansiedad, estrés, aburrimiento, miedo al contagio, desmotivación, frustración, entre otros. En relación con estos efectos emocionales, un participante señala:

Bueno, yo creo que en general son varias emociones, que de repente sobrepasan o como que cuesta controlarlas, como que a veces me siento muy desmotivado, y otras veces muy frustrado porque no me salen las cosas bien y me veo muy sobrepasado, me cuesta controlar la importancia frente a las cosas. (Estudiante N°4).

De acuerdo con el testimonio, se observa que los estudiantes están atravesando por diversos efectos emocionales donde se ven sobrepasados, lo que podría verse reflejado tanto en el ámbito individual como también en el rendimiento académico.

6. EDUCACIÓN A DISTANCIA EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA

La subcategoría denominada Educación a distancia en el contexto de pandemia da cuenta de una frecuencia de 21,93% de un total de 155 recurrencias. Dicha subcategoría se refiere a los procesos de enseñanza y aprendizaje que las universidades han establecido de manera virtual, para la formación profesional en el contexto de aislamiento físico. Así, se implementó la modalidad *online* y una plataforma virtual para facilitar el acceso a la educación a distancia, lo que ha generado un impacto en los estudiantes. Lo anterior, debido a que la adaptación a esta nueva modalidad se realizó de manera repentina, donde los estudiantes y docentes se vieron enfrentados a aprender un nuevo formato para utilizar nuevos medios para las clases virtuales.

El código de calidad educacional antes y después de la pandemia se refiere a cómo el aislamiento físico dejó en evidencia la poca preparación que tuvieron diversas universidades para afrontar programas de estudios digitalizados. Así, la modalidad *online* generó en los estudiantes sentimientos de angustia y ansiedad al enfrentarse a la

incertidumbre de si podrían continuar con sus respectivas carreras universitarias de una manera óptima. Al respecto, un testimonio señala que:

Sí, de todas maneras, creo que eso ha sido una de las cosas más importantes para mí, porque antes pienso que la calidad que se nos entregaba en cuanto a estudios era mucho mejor que la que nos entregan ahora. Ahora siento que hay como una sobrecarga de información en las clases *online* y considero que no es la misma calidad, y sobre todo porque en algunas ocasiones, por ejemplo, me ha tocado buscar información por mí misma y siento que no es la misma información o percepción que el profe tiene de lo que estamos estudiando. Entonces encuentro que ha sido súper diferente, y sobre todo en cuanto a la cantidad, ahora no nos entregan mucha información como antes. (Estudiante N°3).

Del testimonio se puede inferir que este desconocimiento en relación con la modalidad *online* ha afectado de manera directa a los estudiantes, debido a que ha existido una sobrecarga de material sin recibir, en general, una óptima retroalimentación de esta. Esto ha generado dudas por parte de los estudiantes que, desde su perspectiva, no han sido respondidas por los docentes, debido a que no existe una interacción cara a cara, no se generan períodos de discusión respecto de los contenidos que se trabajan y no existen espacios de retroalimentación de los profesores a los estudiantes, lo que afecta finalmente la calidad del aprendizaje. Asimismo, por parte de los estudiantes se reconoce la baja motivación para participar en las actividades de retroalimentación, las cuales se ven limitadas, a la vez, por el mal acceso a internet, lo que incide negativamente en la mejora y calidad de la educación en contexto de emergencia.

En relación con el código recursos disponibles, este hace referencia a las ventajas o desventajas que pudiesen existir para acceder a la educación virtual, tal como la cantidad de aparatos electrónicos disponibles dentro del hogar y la disponibilidad de estos recursos para su uso entre los integrantes de cada familia, calidad del internet y el acceso a este. Además, de contar o no con un espacio propicio para poder estudiar en casa. Estos recursos se han vuelto indispensables en la vida de cada estudiante, lo que les permite el acceso a las clases y material educativo entregado por la universidad, con el fin de contribuir a un mejor funcionamiento en la calidad de la educación impartida vía *online*. Al respecto, un estudiante menciona que:

Los elementos positivos son que hay más flexibilidad en el sentido de horario, por ejemplo, o si uno no puede ver una clase, esta queda grabada y también suben los textos, entonces uno va revisando a su tiempo. Igual los profes han sido en su mayoría bastantes flexibles en ese tema y han prestado varias ayudas. De forma negativa, creo que es básicamente lo mismo que el internet, tener todas las clases por internet y aprender por internet, ha sido muy difícil. (Estudiante N°5).

En relación con el testimonio se observa que existen varios inconvenientes en el transcurso de las clases virtuales, como el acceso a internet, señal inestable o la falta de espacios adecuados para el proceso educativo. No obstante, estas nuevas estrategias de formación profesional también se constituyen en oportunidades, puesto que facilitan una revisión ilimitada del material y los contenidos trabajados en clases.

Finalmente, respecto al código de distribución de tiempo con clases *online*, este se refiere a la organización que realizan los estudiantes de sus tiempos con el fin de desarrollar las actividades académicas, disponer tiempo en el hogar y para el ocio. Con respecto a la distribución de tiempo con clases *online*, un testimonio menciona que:

Siendo realista, considero que ahora estoy ocupando muchas más horas de las que ocupaba antes en, no sé, en tiempos presenciales porque ahora puedo estar todo un día haciendo trabajos o estudiando para las pruebas. En clases presenciales sí me daba más tiempo para salir a distraerme y ahora siento que no puedo. (Estudiante N°1).

El testimonio evidencia que ha aumentado considerablemente el tiempo que se utiliza durante las clases *online* en el confinamiento, debido a la falta de práctica ante esta nueva modalidad. Lo anterior deja en evidencia que, durante la educación desde casa, pueden existir más distractores que pudieran estar dificultando en cierta medida el correcto uso y distribución del tiempo, dejando como consecuencia problemas al momento de cumplir con los requerimientos de la universidad.

7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación permiten constatar tres puntos centrales de discusión. El primero, referido a experiencias que han vivido los estudiantes universitarios producto de su formación profesional, que ha transitado a la virtualidad en un contexto de aislamiento físico ocasionado por la pandemia. El segundo, relacionado con el aislamiento físico y su incidencia en la salud mental que afecta a los estudiantes universitarios a nivel personal y familiar. El tercero se encuentra asociado al estrés que genera el proceso de transitar desde una formación profesional presencial a una formación virtual.

En cuanto al primer punto de discusión, los resultados de investigación permiten concluir que las experiencias que han enfrentado los estudiantes universitarios en el contexto de distanciamiento físico han incidido negativamente en su desarrollo emocional, afectivo y social. Esto es preocupante, puesto que deja en evidencia las pocas o nulas estrategias y conocimientos disciplinares de los estudiantes para abordar estas problemáticas del ámbito emocional. Asimismo, estas experiencias que han generado crisis en los estudiantes universitarios pudiesen explicar las problemáticas que han emergido en la educación superior y que tienen relación con ansiedad, deserción escolar, agotamiento y desconcentración. Lo anterior es preocupante, más aún en el contexto de La Araucanía, la que históricamente se ha caracterizado por obtener los peores resultados académicos en relación con el resto del país. Por consiguiente, es una región con los menores índices de escolaridad y rezago educativo respecto de las otras regiones del país. Sin duda, los resultados del estudio nos dan una señal de alerta que se debe considerar de manera urgente tanto desde el ámbito escolar como desde el ámbito de salud mental. Y, a la vez, plantea el desafío de formar a los estudiantes desde un enfoque de resiliencia, para revertir estas brechas educativas que han ido aumentando en el contexto de emergencia sanitaria. Más aún si consideramos que las experiencias de ansiedad que los estudiantes relatan van de la mano, por una parte, de bajos niveles socioeconómicos característicos de la región y, por otra, de la carencia de estrategias y conocimientos que permitan abordar situaciones complejas como lo es una formación profesional que ha transitado a la virtualidad.

Resultados de investigación de Pérez, Meyer y Ramírez (2013) y Román, Santibáñez y Vinet (2016) sostienen que la ansiedad afecta el desarrollo de los universitarios, puesto que conlleva un impacto negativo en el rendimiento académico y en el desempeño psicosocial. De este modo, la universidad se constituye en un espacio que representa un conjunto de situaciones que pueden sobrepasar los recursos del individuo, debido a que el estudiante se encuentra con obstáculos y adversidades frente a los que no tiene control, que resulta ser un generador de estrés, desencadenando alteraciones de la salud física y mental, junto a la deserción y el fracaso académico (Kirkwood et al., 2005; Nájera, Heredia y Antúnez, 2021). Nuestros resultados de investigación nos permiten concluir que es necesario y urgente que en la formación profesional de las distintas disciplinas se entregue a los estudiantes saberes, conocimientos, estrategias y el desarrollo de habilidades que les permitan generar acciones para afrontar los episodios y conflictos cotidianos de la vida. De esta manera, se esperaría que sean capaces de abordarlos de manera consciente, lo que les permitirá la autorregulación y el manejo de estrés ante situaciones problemáticas, reduciendo los episodios de ansiedad, que sin duda dificultan su adecuado funcionamiento en la sociedad actual. De esta manera, en el desarrollo de una formación profesional es de vital importancia que se considere la educación emocional en las distintas disciplinas como un eje transversal, puesto que entrega a los futuros profesionales herramientas para desenvolverse adecuadamente en la sociedad.

El segundo punto de discusión está referido al aislamiento físico y su incidencia en la salud mental. De acuerdo con el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020, la OMS (2013) define la salud mental como «un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad» (p. 9). Sin embargo, nuestros resultados de investigación nos permiten concluir que este ideal de salud mental no es el que vivencian los estudiantes universitarios en La Araucanía, puesto que la falta de interacción física ha producido en ellos efectos estresores que están incidiendo en su salud mental y limitando el adecuado desarrollo de su paso por la vida universitaria. Esto plantea el desafío a las instituciones de educación superior a implementar una política de salud mental que oriente y entregue apoyo y acompañamiento a los estudiantes en su vida universitaria, puesto que más allá de la pandemia, la formación profesional continúa

generando factores estresores en los estudiantes universitarios, producto de ser un hito que les permite alcanzar una formación profesional y, por ende, les entrega las herramientas para desenvolverse adecuadamente, aportando al desarrollo de la sociedad. Asimismo, es importante que se aborden las problemáticas que el distanciamiento físico ha traído en las interacciones de la vida cotidiana, como los episodios de intolerancia a los puntos de vista del otro, puesto que la socialización se ha visto limitada en este contexto sanitario. Esto ha traído consigo episodios y relaciones de violencia verbal y física, producto de la poca autorregulación emocional de los sujetos que entran en interacción, y que se ha visto limitada en el contexto de distanciamiento, lo que repercute negativamente en los sujetos una vez que se trata de regresar a la «normalidad» en la interacción con el otro.

En ese mismo sentido, Gené et al. (2016) y González et al. (2020) revelan que otros factores psicosociales, como la amenaza para la salud de los familiares y la salud propia, son estresores evidentes asociados a las pandemias. Lo anterior ha traído como consecuencia la ruptura de las rutinas, la reducción de los ingresos, aislamiento físico y el cierre de las escuelas (Taylor et al., 2020). De este modo, sería recurrente la emergencia de síntomas mentales durante la cuarentena como angustia, ansiedad, tristeza, baja autoestima, ira, irritabilidad, rabia, aislamiento, bajo estado de ánimo e insomnio, y la aparición de trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el estrés postraumático y el suicidio, entre otros (Brooks et al., 2020; Pérez, Atochero y Riveros, 2021).

Finalmente, el tercer punto de discusión se encuentra asociado al estrés que genera el transitar de una formación profesional con modalidad presencial a una formación con una modalidad virtual en el que emergen aspectos positivos y negativos en cada estudiante. Los resultados de nuestra investigación nos permiten concluir que los aspectos positivos tienen relación con que existe una mayor flexibilidad a la hora de poder revisar las clases, debido a que estas se encuentran grabadas y disponibles en la plataforma virtual cuando el estudiante lo requiera, generando de esta forma que los recursos entregados por la universidad estén disponibles en todo momento para ser ocupados por los estudiantes. Con respecto a los elementos negativos, se ha podido evidenciar que la transición educativa no ha sido fácil para los estudiantes, pues implica

la implementación de nuevas estrategias didácticas a nivel sincrónico y asincrónico, muy distintas a las que tradicionalmente se realizan en aulas presenciales. Esta nueva transición impactó en la calidad educacional debido al desconocimiento en relación con la modalidad *online* y, con ello, los recursos que se requieren para acceder a la educación virtual, donde cada estudiante ha tenido que aumentar el tiempo que utiliza durante las clases *online* en el confinamiento. A eso se suman otros problemas relacionados con la conectividad que tienen los jóvenes que habitan fuera de las zonas urbanas, así como también, estudiantes que no cuentan con las herramientas para poder acceder a la educación virtual, lo cual dificulta el aprendizaje entregado en la educación a distancia, además de la alta sobrecarga académica a la que se enfrentan. Debido a lo anterior, es relevante mencionar que las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones en su dinámica social generan un notable impacto mental y desgaste emocional (Alania et al., 2021).

Se concluye que, desde las voces de los estudiantes universitarios, se revelan aspectos donde la educación se ha visto afectada por la modalidad *online*. Esta realidad de virtualidad de la formación profesional se constituye en un tema urgente de revisar, puesto que los jóvenes transitan por una etapa, en donde los conocimientos que van adquiriendo serán parte de su quehacer profesional. Por lo tanto, se les está delegando a los estudiantes la responsabilidad de saber gestionar la información que se les entrega; es por ello que debería ser importante la implementación de grupos de apoyo relacionados con el área educacional para universitarios, en donde se les enseñe sobre la organización y la optimización del tiempo. Más aún, es urgente implementar planes de apoyo y nivelación académica y educativa en la institución, que aseguren el logro de los saberes y conocimientos disciplinares establecidos en sus itinerarios formativos, dando cuenta de una formación profesional de calidad, para aportar al desarrollo productivo, social, cultural y emocional de la sociedad actual. Sin duda, durante el contexto de pandemia por COVID-19, los estudiantes universitarios se han visto afectados por las diferentes problemáticas que se han generado debido a la crisis sanitaria, las que han influido de forma significativa en la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes.

RECIBIDO: 4 DE ENERO DE 2022

ACEPTADO: 10 DE MAYO DE 2022

REFERENCIAS

- AGUILAR, S. y BARROSO, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/368/36841180005.pdf>
- ÁLAMO, C., ANTÚNEZ, Z., BAADER, T., KENDALL, J., BARRIENTOS, M. y DE LA BARRA, D. (2020). El aumento sostenido de los síntomas de salud mental en estudiantes universitarios chilenos durante tres años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 71-80. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.8>
- ALANIA, R. D., CHANCA, A., CONDORI, M., ÁRIAS, E. F., DE LA CRUZ, M. R., ORTEGA-RÉVOLO, D. I. D. y ZORRILLA-ZÁRATE, A. J. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260.
- AL-RABIAAH, A., TEMSAH, M. H., AL-EYADHY, A. A., HASAN, G. M., AL-ZAMIL, F., AL-SUBAIE, S. y SOMILY, A. M. (2020). Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of infection and public health*, 13(5), 687-691.
- ANDRADE-MAYORCA, M. F., CAMPO-VANEGAS, D., DÍAZ-BOTERO, V., FLÓREZ-GUTIÉRREZ, D. E., MAYORCA-BONILLA, L. D., ORTIZ-UMAÑA, M. A. y YOSA-TRUJILLO, P. A. (2020). *Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el Covid-19*. Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Psicología.

- ANDREWS, B. y WILDING, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British journal of psychology*, 95(4), 509-521.
- ANTÚNEZ, Z. y VINET, E. V. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista médica de Chile*, 141(2), 209-216.
- ARCO, J. L., LÓPEZ, S., HEILBORN, V. A. y FERNÁNDEZ, F. D. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo «La Cartuja». *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(3), 589-608.
- ARIAS-ORTEGA, K. E., PEÑA-CORTÉS, F., QUINTRIQUEO, S. y ANDRADE, E. A. A. (2020). Schools in mapuche territory: inequalities in the chilean context. *Revista Brasileira de Educação*, 25.
- BAADER, T., ROJAS, C., MOLINA, J. L., GOTELLI, M., ALAMO, C., FIERRO, C., ... y DITTUS, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 52(3), 167-176.
- BESSER, A., FLETT, G. L. y ZEIGLER-HILL, V. (2020). *Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students*. Scholarship of Teaching and Learning in Psychology.
- BRAVO, D., ERRÁZURIZ, A., CAMPOS, D. y FERNÁNDEZ, G. (2021). Salud mental de los chilenos empeora en abril tras implementación de cuarentenas: Síntomas de depresión llegan a 46,7%. ACHS. Recuperado de: <https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Paginas/salud-mental-de-los-chilenos-empeora-en-abril-tras-implementacion-de-cuarentenas-sintomas-de-depresion-llegan-a-467.aspx>

- BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N. y RUBIN, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- CAO, W., FANG, Z., HOU, G., HAN, M., XU, X., DONG, J. y ZHENG, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
- CHEN, C., ZHOU, Y. y WANG, D. W. (2020). SARS-CoV-2: a potential novel etiology of fulminant myocarditis. *Herz*, 45(3), 230-232.
- CORNINE, A. (2020). Reducing nursing student anxiety in the clinical setting: An integrative review. *Nursing education perspectives*, 41(4), 229-234.
- DUCH, L. (1999). *Simbolisme i salut* (Vol. 1). L'Abadia de Montserrat.
- EISENBERG, D., HUNT, J. y SPEER, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(1), 60-67.
- FARDIN, M. A. (2020). COVID-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of clinical infectious diseases*, 15(COVID-19).
- FORCADELL, E., LÁZARO, L., FULLANA, M. y LERA, S. (2019). *¿Qué es la Ansiedad?* Clinic Barcelona. Recuperado de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/definicion>
- FRÍAS, A., LUNA, E. y LAJARA, P. (2021). *Relación entre la ansiedad producto del Covid-19 y el rendimiento académico percibido en estudiantes universitarios*. Disertación doctoral, Santo Domingo, Universidad Iberoamericana (UNIBE).

- GARRIS, C. P. y FLECK, B. (2020). *Student evaluations of transitioned-online courses during the COVID-19 pandemic*. Scholarship of Teaching and Learning in Psychology.
- GENÉ, J., RUIZ, M., OBIOLS, N., OLIVERAS, L. y JIMÉNEZ, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Elsevier España*, 48(9), 604-609.
- GONZÁLEZ PEREDO, R., PRIETO SALCEDA, M. D. L. D., INCERA ALVEAR, I. M., FERNÁNDEZ DÍAZ, F., CAMPOS CAUBET, L., CRESPO HUALDE, E. y ORTIZ OFICIALDEGUI, P. (2020). Adhesión al tratamiento en un servicio de urgencias hospitalarias. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201910086.
- GONZÁLEZ, C., TEJEDA, A., ESPINOSA, C. y ONTIVEROS, Z. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- GURUNG, R. A. y STONE, A. M. (2020). *You can't always get what you want and it hurts: Learning during the pandemic*. Scholarship of Teaching and Learning in Psychology.
- HERNÁNDEZ, R., COLLADO, C. y BAPTISTA, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta Edición. McGraw-Hill.
- HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ, C. y BAPTISTA, P. (2014). *Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo*. McGraw-Hill Education.
- HIRIART, G. M. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86-95. Recuperado de: <https://zenodo.org/record/1438570#.YXmH4J5BzIU>
- HOPE, V. y HENDERSON, M. (2014). Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. *Medical education*, 48(10), 963-979.

- HUANG, Y. y ZHAO, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, 112954.
- IMHAY. (2020). *Las consecuencias de la pandemia en las atenciones de salud mental*. Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Niños y Jóvenes. Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo.
- JARAMILLO-VALVERDE, L. y MARQUINA, R. (2020). *El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población*. Preprints Scielo.
- JIMÉNEZ, D. (2020). *Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Santander durante el periodo de cuarentena por coronavirus (covid-19)*. Trabajo de grado para optar por el título de psicólogo, Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga, Colombia.
- KIRKWOOD, G., RAMPES, H., TUFFREY, V., RICHARDSON, J. y PILKINGTON, K. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *British journal of sports medicine*, 39(12), 884-891.
- KMIETOWICZ, Z. (2020). Rules on isolation rooms for suspected covid-19 cases in GP surgeries to be relaxed.
- LEE, J., JEONG, H. J. y KIM, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innov High Educ*, 46, 519-538. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>
- LUO, M., GUO, L., YU, M., JIANG, W. y WANG, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public—A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 291, 113190.

- MARTÍNEZ, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.
- MOORE, R. L. (2016). Interacting at a distance: Creating engagement in online learning environments. In *Handbook of research on strategic management of interaction, presence, and participation in online courses* (pp. 401-425). IGI Global.
- NÁJERA, G., HEREDIA, M. y ANTÚNEZ, K. (2021). El covid-19 en estudiantes universitarios de la costa chica: vivencias psicosociales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4503-4519.
- OROZCO, W. N. y BALDARES, M. J. V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507.
- OSPINA-OSPINA, F. D. C., HINESTROSA-UEGUI, M. F., PAREDES, M. C., GUZMÁN, Y. y GRANADOS, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de salud pública*, 13, 908-920.
- OMS. (2013). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020* (No. WHA66. 8). Organización Mundial de la Salud.
- OZAMIZ, N., DOSIL, M., PICAZA, M. e IDOAGA, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cuadernos de Salud Pública*, 36(4).
- PÉREZ, E., ATOCHERO, A. y RIVERO, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 331-350. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- PÉREZ, C., MEYER, A. y RAMÍREZ, L. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Rev Educ Cienc Salud* 2013, 10(2), 79-85.

- ROMÁN, F., SANTIBÁÑEZ, P. y VINET, E. V. (2016). Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como instrumento de tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *Acta de investigación psicológica*, 6(1), 2325-2336.
- SALAS, I. X. T., PACORI, C. E. Z., CUEVAS, S. C. C. y MACHACA, J. E. C. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1673-1688. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>
- SÁNCHEZ-DUQUE, J. A., ARCE-VILLALOBOS, L. R. y RODRÍGUEZ-MORALES, A. J. (2020). Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina: papel de la atención primaria en la preparación y respuesta. *Atención primaria*, 52(6), 369.
- SCHARAGER, J. y REYES, P. (2001). Muestreo no probabilístico. Pontificia Universidad Católica de Chile, *Escuela de Psicología*, 1, 1-3.
- TAYLOR, S., LANDRY, C. A., PALUSZEK, M. M., FERGUS, T. A., MCKAY, D. y ASMUNDSON, G. J. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and anxiety*, 37(8), 706-714.
- VÉLEZ, D. M. A., GARZÓN, C. P. C. y ORTÍZ, D. L. S. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International journal of psychological research*, 1(1), 34-39.
- VIDAL, M. J., BARCIELA, M. D. L. C. y ARMENTEROS, I. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1).
- VIVANCO, A., SAROLI, D., CAYCHO, T., CARBAJAL, C. y NOÉ, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>.
- VLACHOPOULOS, D. y MAKRI, A. (2019). Online communication and interaction in distance higher education: A framework study of good practice. *International Review of Education*, 65(4), 605-632.

XIAO, X., ZHU, X., FU, S., HU, Y., LI, X. y XIAO, J. (2020). Psychological impact of healthcare workers in China during COVID-19 pneumonia epidemic: A multi-center cross-sectional survey investigation. *Journal of affective disorders*, 274, 405-410.