



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN TITULADO:

“Impacto emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante la época de confinamiento por Covid-19”.

REALIZADO POR:

PUERTAS SALAZAR VALLERIE RENATA

DIRECTOR (A) DEL PROYECTO:

Msc. Claudia Gabriela Terán Ledesma

Como requisito para la obtención del título de:

Psicóloga General

Quito-Ecuador

Febrero, 2022

DECLARATORIA JURAMENTADA

Yo, Puertas Salazar Vallerie Renata, con cédula de identidad 1726745928, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado para ningún grado de calificación profesional y, he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Por medio de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual relacionado a este trabajo a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK Ecuador, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, su reglamento y con base a la normativa institucional vigente hasta la fecha.



Puertas Salazar Vallerie Renata

C.C.: 1726745928

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

“Impacto emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante la época de confinamiento por Covid-19”.

Realizado por:

PUERTAS SALAZAR VALLERIE RENATA

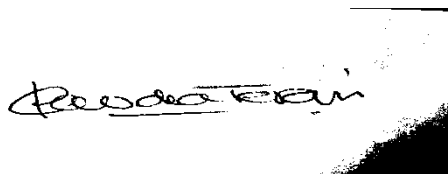
Como requisito para la obtención del título de:

PSICÓLOGA GENERAL

Ha sido dirigido por la docente/Coordinadora de la carrera de Psicología de la
UISEK:

Msc. Psic. CLAUDIA GABRIELA TERÁN LEDESMA

Quien considera que constituye un trabajo original del autor

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Terán', is positioned above a solid black rectangular box. The signature is written in a cursive style.

Msc. Psic. CLAUDIA GABRIELA TERÁN LEDESMA

DIRECTORA DE TESIS

PROFESORES INFORMANTES

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' followed by a smaller 'R' and a horizontal line.

M.Sc. Esteban Ricaurte Ricaurte

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'J' followed by a horizontal line and a small 'S'.

M.Sc. Jaime Eduardo Moscoso Salazar

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dedicado a cada lector que ha debido sobrellevar las consecuencias de la Pandemia Covid-19, que ha perdido algún familiar, amigo o conocido, que ha perdido su trabajo, que ha tenido consecuencias económicas y emocionales negativas y aun así se mantiene en pie.

Con mucho amor se lo dedico a mis padres, quienes han sido mi fortaleza, mi motor, el mayor apoyo, mi lugar seguro y el mejor ejemplo a seguir. Este es NUESTRO logro papitos. Les amo mucho. De igual manera se lo dedico a mi abuelito Jesús, quien, aunque ya no se encuentre aquí, sé que va a estar muy feliz y orgulloso de mi al cumplir uno de sus anhelos más grandes. Finalmente, quiero dedicarme este logro a mí, quiero agradecerme por no rendirme, porque a pesar de caerme muchas veces logré ponerme en pie y seguir caminando tras mis sueños, ha sido un camino muy largo y difícil, pero lo logré.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer profundamente a mis padres, Lucita y Renancito, gracias por jamás dejarme sola, por darme el amor más noble e incondicional que he sentido en mi vida, por sacrificarse tanto para darme lo mejor. Gracias mamita por cuidarme tanto, gracias papito por ser tan incondicional y amoroso. Gracias a los dos por hacer de mi un buen ser humano, por levantarme cada vez que decaigo y por acompañarme en cada paso de la vida.

A mis hermanos, Dome y Sebas, mis mejores amigos. Gracias Dome por ser mi otra mitad, por tantas cosas que has hecho por mí para obtener este y muchos logros más, gracias Sebitas por protegerme tanto y hacerme sentir segura siempre que estás a mi lado. Gracias hermanos por permitirme saber que jamás estaré sola si les tengo a ustedes, por el apoyo y la complicidad.

A José Miguel, quien ha sido la persona que más ha creído en mí, la persona que me apoya en cada paso que doy, quien me demuestra que la perseverancia es el mejor camino y me da cada palabra de aliento cuando lo necesito. Gracias mi amor por ser parte fundamental en mi vida, por impulsarme a cumplir todos mis sueños y acompañarme en el camino.

A mis tías, Normi y Teresita, quienes han estado para mí siempre, me han apoyado mucho a lo largo de toda mi vida y se han preocupado de mí como dos madres, a mi abuelita Hildita quien siempre me dio las palabras y los consejos más sabios para poder seguir adelante.

Agradezco mucho a mi tutora, la Msc. Claudia Terán por sus importantes aportes a mi aprendizaje y al desarrollo de este trabajo investigativo, a mis queridos participantes, gracias por compartir sus emociones y experiencias, por la confianza y por el tiempo dedicado a esta investigación. Finalmente, un agradecimiento a todos mis docentes, quienes han formado parte esencial de mi formación profesional.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo indagar en el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento de estudiantes de la carrera de psicología y otras carreras universitarias durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid-19, posterior a esto también se buscó comparar las respuestas y correlacionar los resultados tomando en cuenta si la carrera universitaria que cursa cada participante fue relevante. Dentro del estudio se trabajó el método cualitativo y comparativo utilizando 2 instrumentos para la recolección de datos, los instrumentos utilizados fueron entrevistas semiestructuradas de forma individual y un grupo focal. El diseño utilizado dentro de la investigación fue Teoría Fundamentada ya que va más allá de estudios previos. Para realizar este estudio, en primer lugar se indagó sobre estudios previos relacionados al tema de investigación, posteriormente, se realizó un muestreo intencionado con la selección de 12 estudiantes universitarios con un rango de edad entre 20 y 28 años, por un lado 6 participantes fueron estudiantes de la carrera de psicología y 6 participantes fueron estudiantes de diversas carreras universitarias, una vez obtenida la muestra, se procedió a realizar entrevistas semiestructuradas mediante la plataforma Zoom a cada participante, luego se desarrolló el grupo focal con la participación de los 12 estudiantes. Por último, se hizo a la transcripción de las entrevistas individuales y el grupo focal para realizar una codificación abierta donde se procedió a desglosar los datos obtenidos y a la creación de categorías, las cuales indicaron un grado significativo en el impacto emocional de los estudiantes de psicología a diferencia de los estudiantes de otras carreras universitarias, así como también se pudo evidenciar que los estudiantes de psicología basaron sus estrategias de afrontamiento en las emociones, mientras que los estudiantes de otras carreras basaron

sus estrategias de afrontamiento en la evitación. También se conoció que para todos los participantes la carrera universitaria fue relevante, pero de diferente manera, por un lado, los estudiantes de psicología vieron los contenidos de sus materias como herramientas de identificación, mas no como estrategias de afrontamiento, en cambio para los estudiantes de otras carreras si fue relevante la motivación y el gusto por su carrera para el desarrollo de estrategias de afrontamiento. En general se encontró un panorama más pesimista en el contexto de confinamiento en los estudiantes de psicología, comparado con los estudiantes de otras carreras universitarias en cuanto a las emociones y consecuencias negativas en el contexto del confinamiento a causa del Covid-19.

Palabras Clave: Impacto emocional, estrategias de afrontamiento, carrera universitaria, confinamiento, Covid-19.

ABSTRACT

The objective of this research was to investigate the emotional impact and coping strategies of students in psychology and other university careers during confinement due to the Covid-pandemic19, after this it was also sought to compare the answers and correlate the results taking into account whether the university career that each participant attended was relevant. Within the study, the qualitative and comparative method was worked using 2 instruments for data collection, the instruments used were individually semi-structured interviews and a focus group. The design used within the research was Grounded Theory as it goes beyond previous studies. In order to carry out this study, we first inquired about previous studies related to the subject of research, then intentionally sampled the selection of 12 university students with an age range between 20 and 28 years, on the one hand 6 participants were psychology students and 6 participants were students of various university careers, once the sample was obtained, semi-structured interviews were made using the Zoom platform to each participant, then the focus group was developed with the participation of the 12 students. Finally, the transcription of the individual interviews and the focus group was made to perform an open codification where the obtained data was disaggregated and the creation of categories, which indicated a significant degree in the emotional impact of psychology students as opposed to students in other university careers, as well as evidencing that psychology students based their coping strategies on emotions, while students from other careers based their coping strategies on avoidance. It was also known that for all participants the university career was relevant, but in different ways, on the one hand, psychology students saw the contents of their subjects as identification tools, but not as coping strategies, However, for students of other careers, the motivation and

taste for their career was relevant for the development of coping strategies. In general a more pessimistic picture was found in the context of confinement in psychology students, compared with students of other university careers in terms of emotions and negative consequences in the context of confinement because of the Covid-19.

Keywords: Emotional impact, coping strategies, university degree, confinement, Covid-19.

ÍNDICE//TABLA DE CONTENIDO

CONTENIDO

CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCION	14
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:.....	14
1.2. JUSTIFICACIÓN:.....	14
1.3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:.....	15
1.4. OBJETIVO GENERAL:.....	15
1.5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	15
CAPÍTULO II.....	16
2. METODOLOGÍA.....	16
2.1. ENFOQUE O TIPO DE ESTUDIO:.....	16
2.2. CORTE:.....	17
2.3. DISEÑO:.....	17
2.4. MUESTRA:.....	18
2.5. PROCEDIMIENTO:.....	19
2.6. ANALISIS DE DATOS:.....	20
CAPÍTULO III.....	20
3. MARCO TEÓRICO	20
3.1. Teoría Humanista.....	20
3.2. Abraham Maslow.....	22
3.3. Jerarquía de las Necesidades.....	23
3.4. Pirámide de Maslow.....	24
3.5. Formación académica de Psicología en la Universidad Internacional SEK.....	25
3.6. Emociones.....	27
3.7. Inteligencia Emocional.....	28
3.8. Estrategias de afrontamiento o manejo de conflictos.....	30

3.9. Pandemia.....	31
3.10. COVID-19.....	33
3.11. COVID-19 en el Ecuador.....	34
3.12. Aislamiento Social.....	35
3.13. Confinamiento:.....	37
3.14. Cuarentena:.....	38
3.15. Salud y Salud Integral.....	38
CAPÍTULO IV.....	40
4. RESULTADOS.....	40
4.1. CODIFICACIÓN:.....	40
CAPÍTULO V.....	46
5. CONCLUSIONES.....	46
5.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS:.....	46
5.2. LIMITACIÓN DEL ESTUDIO:.....	51
5.3. RECOMENDACIONES:.....	51
ANEXOS:.....	52
ANEXO #2.....	53
ANEXO #3.....	54
BIBLIOGRAFÍA.....	55

INDICE DE CONTENIDOS

Ilustración 1 Jerarquía de las Necesidades.....	23
Tabla 1 CRITERIOS DE LA MUESTRA.....	19
Tabla 2 RESULTADOS DE OTRAS CARRERAS UNIVERSITARIAS	41
Tabla 3 RESULTADOS DE CARRERA DE PSICOLOGÍA.....	42
Tabla 4 RESULTADOS DE GRUPO FOCAL	44
Gráfico 1 Estadística de fallecidos por COVID-19 a Nivel Mundial	34

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCION

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

La pandemia del Covid-19 ha marcado un antes y un después a nivel mundial, hubo varias consecuencias en diferentes contextos para muchas personas. Una de las consecuencias más importantes fue el confinamiento social con la finalidad de evitar el contagio y la propagación del virus. Pero, ¿Cómo afectó al ser humano el confinamiento social, al ser personas sociales por naturaleza? Es una de las preguntas que motiva el presente trabajo de investigación. Sobretudo dentro del ámbito educativo, donde hubo un cambio fortuito en el aprendizaje y la enseñanza, todas las instituciones educativas se vieron obligadas a tener una modalidad totalmente virtual, sin tomar en cuenta una previa planificación o capacitación que permita mantener una enseñanza y aprendizaje de calidad dentro del sistema educativo. Existen algunos estudios relacionados con el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento de personas en diferentes contextos, pero se ha encontrado muy poca información o casi nula respecto a este tema en relación a estudiantes universitarios, haciendo una comparación entre la carrera de Psicología y otras carreras universitarias.

1.2. JUSTIFICACIÓN:

El presente estudio investigativo pretende conocer y comparar el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento que han tenido los estudiantes de psicología a diferencia de los estudiantes de otras carreras universitarias durante el confinamiento a causa del Covid-19, así como también la relevancia de su carrera universitaria dentro de este contexto, tomando en cuenta que los estudiantes de Psicología tienen más

conocimiento en cuanto a identificación de emociones, estrategias asertivas para poder afrontar ciertas situaciones y en general la importancia de la salud mental. Mientras que los estudiantes de otras carreras universitarias no profundizan en estos temas relacionados con salud mental y estabilidad emocional dentro del contenido de su carrera universitaria, Esto nos lleva a preguntarnos: ¿Los estudiantes de psicología tendrán más herramientas que los estudiantes de otras carreras para identificar sus emociones y poner en práctica estrategias de afrontamiento en situaciones difíciles? Por tal razón es interesante conocer cuál fue el contexto, las consecuencias y el panorama relacionado con las emociones para los estudiantes de psicología y los estudiantes de otras carreras en época de confinamiento.

1.3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuál fue el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento de estudiantes de la carrera de psicología y estudiantes de otras carreras universitarias durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid 19?

1.4. OBJETIVO GENERAL:

Conocer y comparar el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento de estudiantes de la carrera de psicología y estudiantes de otras carreras universitarias durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid 19.

1.5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar cuál fue el impacto emocional que tuvieron estudiantes de la carrera de psicología y estudiantes de otras carreras universitarias durante el confinamiento a causa del Covid-19.

- Explorar cuales fueron las estrategias de afrontamiento que tuvieron estudiantes de la carrera de psicología y estudiantes de otras carreras universitarias durante el confinamiento a causa del Covid-19.
- Comparar mediante entrevistas individuales y grupo focal las respuestas de todos los participantes.

CAPÍTULO II.

2. METODOLOGÍA.

2.1. ENFOQUE O TIPO DE ESTUDIO:

Para la investigación “Impacto emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante la época de confinamiento por COVID-19”, se realizará un enfoque Cualitativo.

La investigación cualitativa ha surgido como un paradigma en los últimos 25 años dentro de las ciencias sociales, es un enfoque que aparece como respuesta a las experiencias de personas como individuos y grupos sociales que no son medibles en base a estadísticas pero que aun así aportan al conocimiento de la experiencia humana y fenómenos sociales. El método cualitativo en investigación evidencia una realidad subjetiva, compuesta y dinámica tomando en cuenta múltiples contextos, se basa en el análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos que forman parte de las realidades de sus participantes. Existen disciplinas que se han interesado especialmente en aplicar las técnicas y métodos de este enfoque cualitativo, entre ellas están la Antropología, Psicología y la Educación. (Patricia Balcázar Nava, 2013)

Dentro de esta investigación se cree pertinente utilizar el método cualitativo, ya que se indagarán las vivencias de los participantes dentro de un contexto específico que en este caso es el confinamiento a causa del Covid-19, por tal razón se basará en la realidad subjetiva de los participantes para realizar un análisis reflexivo y profundo de sus entrevistas.

2.2. CORTE:

Se llevará a cabo un corte transversal, ya que el estudio cuenta con una muestra única, en la cual se determinará la condición emocional y estrategias de afrontamiento de una población bien definida y en un momento específico. Se ha elegido el estudio transversal dentro de esta investigación porque se tomará en cuenta el mismo conjunto de variables definidas durante el periodo que se lleve a cabo la investigación, lo que quiere decir en una sola instancia.

2.3. DISEÑO:

La investigación se realizará en base al Diseño de la Teoría Fundamentada ya que irá más allá de estudios previos, se busca conocer y comparar el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento de estudiantes de diferentes carreras universitarias dentro del confinamiento a causa del Covid-19. Así como también desarrollar teorías en base a las características y aportes que expresen los participantes dentro del estudio.

La Teoría Fundamentada consiste en crear interpretaciones que sean capaces de explicar y proporcionar información sobre las conductas sometidas a estudio, quiere decir que la teoría emerge desde los datos recolectados. Dentro de este diseño investigativo es importante desarrollar un poder explicativo en relación a las diferentes conductas humanas para el conocimiento de un determinado fenómeno social. (Giménez, 2006)

Dentro de este diseño se crean categorías teóricas que derivan de los datos mediante un método comparativo constante, en el cual el investigador debe comparar los contenidos que se desarrolle en las entrevistas a los participantes para evidenciar las similitudes y diferencias de los datos, esto genera una derivación de categorías teóricas que ayuda a comprender el fenómeno de estudio. (Giménez, 2006)

2.4. MUESTRA:

El estudio se realizará dentro de un muestreo intencionado, esto quiere decir que la selección de los participantes se realizará en base al propio juicio del investigador.

Se seleccionará 6 participantes que estudien la carrera de Psicología y 6 estudiantes de otras carreras universitarias, en total serán 12 participantes seleccionados con un rango de edad entre 20 y 28 años de edad. Con base a este muestreo se presentan a continuación los criterios de inclusión y exclusión que se tomarán en cuenta.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de psicología y de otras carreras universitarias que hayan perdido algún familiar por Covid 19.
<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de diferentes carreras universitarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de psicología y de otras carreras universitarias diagnosticados con algún tipo de trastorno mental.
<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de psicología y de otras carreras universitarias entre 20 y 28 años de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de psicología y de otras carreras universitarias que sean madres o padres de familia.

Tabla 1 CRITERIOS DE LA MUESTRA

2.5. PROCEDIMIENTO:

Para llevar a cabo el presente estudio se dividirá a la muestra de la siguiente manera; En primer lugar, se dará paso a entrevistas individuales a cada uno de los 12 participantes mediante la plataforma Zoom, de esta manera se procura que los participantes puedan estar dentro de un contexto de confianza para el desarrollo de sus respuestas.

En segundo lugar, se realizará un grupo focal mediante la plataforma Zoom con los 12 participantes, donde el objetivo es formar un espacio de comparación y discusión de respuestas entre los participantes. El investigador tomará en cuentas las respuestas individuales y posteriormente las respuestas colectivas de cada participante para analizar y aportar a la investigación. En este caso las dos técnicas serán:

2.5.1. Entrevistas: Es una técnica muy importante para recabar datos dentro de la investigación cualitativa. Es una conversación que tiene un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. La entrevista en general es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial, así como también crea una comunicación interpersonal establecida entre investigador y sujeto de estudio, con la finalidad de obtener respuestas verbales a la información requerida dentro de la investigación. Dentro de esta técnica se derivan varios tipos de entrevistas, las cuales son importantes, pero dentro de este estudio se realizará el tipo de **Entrevistas Semiestructuradas**, que se basan en preguntas planeadas o teniendo un guion de preguntas, pero no son preguntas cerradas, esto quiere decir que son flexibles para que el entrevistado

responda las preguntas de manera libre y argumentativa. (Laura Díaz-Bravo, 2013)

2.5.2. Grupos Focales: Es una técnica donde se conforman grupos de discusión colectiva o entrevistas de grupo, en la cual el investigador guía una serie de preguntas dando paso a respuestas abiertas. Las personas del grupo discuten en torno a las características y dimensiones del tema propuesto para la discusión. La conformación de estos grupos deriva de que sean de personas focalizadas, es decir, es un equipo creado con un propósito definido e intereses comunes para la investigación. (Mella, 2000)

2.6. ANALISIS DE DATOS:

En cuanto al análisis de datos se realizará una codificación abierta de forma manual, en el cual se procede a desglosar los datos obtenidos. En primer lugar, se realizará una completa transcripción de todas las entrevistas, después se realizará un análisis de cada respuesta de forma meticulosa con la intención de identificar las frases o palabras que conecten el fenómeno de estudio y se logre la comparación entre respuestas hasta llegar a la saturación de los datos y de esta manera todos los datos se ajusten a las categorías emergentes. (Giménez, 2006)

CAPÍTULO III.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Teoría Humanista.

El Humanismo es una escuela psicológica que nace en la década de los 60's en Estados Unidos con dos grandes representantes: Abraham Maslow y Carl Rogers. El surgimiento del Humanismo se da como una reacción al psicoanálisis y al conductismo que

son dos teorías con postulados opuestos pero que predominaban en la época. Al contrario de estas dos teorías, los humanistas consideran al ser humano como el centro de todas las cosas, promueven la idea de que las personas son seres racionales que tienen la capacidad de encontrar la verdad y practicar el bien, así como también están impulsados por una tendencia de autorrealización. (Area, 2010)

La Teoría Humanista da un importante valor a las emociones, pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas para ofrecer tratamientos o soluciones a sus problemas. Concibe al individuo como un todo y toma en cuenta el contexto en el cual la persona se desenvuelve. Esta teoría no se basa en problemas de causa y efecto, sino más bien analiza los cambios, experiencias vitales, y situaciones a las que se encuentra expuesta una persona y centra su atención en el malestar o incluso patologías que todos estos factores pueden causar en el ser humano, es decir, se enfoca en la parte existencial de las personas. (Peiró, 2021)

El principal postulado de los representantes de esta corriente Humanista es que el ser humano posee un deseo intenso por explotar completamente su potencial y de esta forma alcanzar su nivel de autorrealización. Dentro de esta corriente humanista, el representante principal y pionero fue Abraham Maslow. Desde la perspectiva de Maslow existen personas que son auto realizadas y viven experiencias más positivas durante su vida, así como también otras personas que viven esas experiencias con menor frecuencia. (Guevara, 2015)

3.2. Abraham Maslow.

Fundador de la Psicología Humanista en los años 60 del siglo XX, psicólogo de nacionalidad estadounidense. Según este autor, hay una tendencia innata en los seres humanos que logra sacar partido de sus propios talentos y potenciales. (Maya, 2017)

Durante el siglo XX se empiezan a establecer diferentes corrientes teóricas principales que dan impulso a la psicología de la época. En primer lugar, aparece la corriente Psicoanalítica con su mayor representante Sigmund Freud, quien fue discípulo de Charcot y Breuer. Freud creó lo que se conoce como primera fuerza en psicología, popularizando la terapia de forma verbal y la definición de inconsciente. Después aparece la segunda fuerza de la psicología promovida por el conductismo con John Watson Y Skinner que centran la psicología conductual en el comportamiento observable del ser humano que se populariza a partir de los años 60s, la tercera fuerza fue desarrollada por existencialistas europeos y finalmente la cuarta fuerza de la psicología se desarrolla en base al humanismo con Carl Rogers y Abraham Maslow que defienden la idea de que las personas son libres, únicos, con derecho a una dignidad y con tendencia a la autorrealización. (Grandío, 2020)

Para Maslow, el psicoanálisis y el conductismo tuvieron alcances muy limitados para formar la base de una psicología integral de la naturaleza humana. Según Maslow, el psicoanálisis únicamente se origina de análisis psicopatológicos, por otro lado, el conductismo reduce las complejidades del ser humano a criterios más simples. Es por esta razón que Maslow desarrolla como parte del Humanismo, la Psicología Transpersonal que parte de la filosofía oriental, donde investiga sobre la meditación, fenómenos paranormales y niveles de conciencia. Como parte de una psicología más profunda. (Guevara, 2015)

Maslow es el creador de una serie de teorías, incluida la teoría de la autorrealización, el crecimiento personal, la evolución del potencial humano y la jerarquía de las necesidades. (Maya, 2017)

3.3. Jerarquía de las Necesidades.

Abraham Maslow desarrolló el concepto de motivación humana, el cual plantea una pirámide de necesidades y un orden de factores que motivan a los seres humanos, esta jerarquía consta de cinco tipos de necesidades construidas en orden ascendente, considerando su importancia para la supervivencia humana y la capacidad motivacional. (Rutland, 2008)

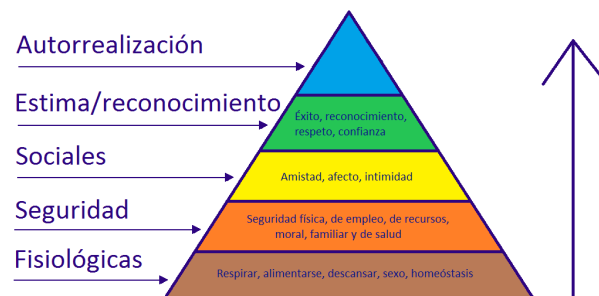


Ilustración 1 Jerarquía de las Necesidades

(Arias, 2015)

Mediante este modelo jerárquico, Maslow afirma que mientras las personas se esfuerzan por satisfacer sus necesidades básicas, empiezan a aparecer otras que modifican su comportamiento, es decir que solamente cuando una necesidad es razonablemente satisfecha, aparece una nueva necesidad que se deberá satisfacer. Siempre y cuando se logre satisfacer las necesidades básicas, se podrá satisfacer las superiores. (Rutland, 2008)

Dentro de esta jerarquía de necesidades existen cinco niveles. Los primeros cuatro niveles se encuentran identificados como las necesidades de déficit y el siguiente nivel se identifica como la necesidad de autorrealización, necesidad de ser o motivación de crecimiento. Maslow afirma que puede haber necesidades que no necesariamente logren ser satisfechas, pero la última necesidad de autorrealización es una motivación continua del ser humano. En este sentido, el ser humano puede atender sus necesidades superiores una vez que ha logrado satisfacer las inferiores, atender esta necesidad superior de ser, se convierte en una aspiración. (Guevara, 2015)

3.4. Pirámide de Maslow.

- *Necesidades fisiológicas:* Orientadas a la supervivencia del ser humano, consideradas como necesidades básicas. (beber agua, respirar, dormir, comer, sexo, refugio).
- *Necesidades de seguridad:* Dirigidas hacia la seguridad personal, la estabilidad, el orden y la protección, (empleo, seguridad física, ingresos, recursos, familia y salud)
- *Necesidades de amor, afecto y pertenencia:* Superar los sentimientos de soledad y alineación. Las personas expresan su deseo de casarse, de formar parte de una comunidad y de pertenecer a un grupo social.
- *Necesidades de estima:* Dirigidas a la autoestima, el respeto por los demás, los logros particulares y el reconocimiento personal. Las personas se esfuerzan por sentirse seguras de sí mismas, así como también necesarias y valoradas dentro de un grupo social.
- *Necesidades de auto-realización:* Son las necesidades del ser humano para ser y hacer lo que la persona nació para hacer, hace referencia al cumplimiento de su potencial personal. (Angarita, 2018)

3.5. Formación académica de Psicología en la Universidad Internacional SEK.

Para la carrera de Psicología, la UISEK diseña una metodología que toma en cuenta las habilidades duras y blandas de sus estudiantes, desarrolla un método constructivista para su enseñanza, es decir, mediante reflexión y acción, así como también basa su formación académica en un aprendizaje activo y participativo. Para que los estudiantes logren obtener un aprendizaje activo de cada materia es necesario que exista una participación individual y grupal, también un análisis crítico y reflexivo que es reforzado por los docentes, utilizando herramientas pedagógicas como exposiciones, trabajos colaborativos, conferencias, seminarios, aplicación de talleres, conversatorios con invitados/as e instrumentos virtuales. (SEK, 2021)

El perfil de egresados de la carrera de psicología cuenta con importantes características mencionadas a continuación:

- El profesional será capaz de investigar desde diferentes perspectivas del conocimiento psicológico.
- Podrá examinar e intervenir en problemas de salud mental.
- Aplicará métodos precisos de trabajo e investigación.
- Será capaz de diseñar o desarrollar planes y proyectos relacionados con salud mental.
- Tendrá la seguridad de comunicarse oralmente y mediante la escritura, tanto en inglés como en español, dentro de su entorno y en ambientes especializados.
- Aportará conocimientos de forma científica, ética y humana en diferentes campos de la carrera, sea esta clínica, educativa, social, organizacional, etc.

Las materias que reciben los estudiantes en la carrera de psicología cuentan con un contenido completo e integral que permiten el desarrollo de un profesional en la salud mental de excelencia, algunas de las materias más importantes dentro de la carrera son:

- Psicología general
- Desarrollo personal psicológico
- Responsabilidad social, ética e interculturalidad
- Psicología del desarrollo
- Psicología clínica
- Teoría cognitivo conductual
- Teoría psicoanalítica
- Humanismo existencial
- Psicopatología
- Intervención en crisis
- Psicodiagnóstico
- Psicología de la salud

Estas son algunas de las materias que brindan las herramientas necesarias para un excelente desarrollo profesional y personal, dentro de estas materias se estudia elementos como; factores que ponen en riesgo la salud mental, procesos mentales, comportamiento del ser humano dentro de diferentes contextos, emociones y gestión de las mismas, formas efectivas de intervenir en situaciones de crisis, interacción social del ser humano, patologías que puede desarrollar la mente humana, estudio de la salud integral, entre otros. Específicamente la materia de intervención en crisis que da pautas de algunas estrategias

de afrontamiento en momentos de crisis que se pueden aplicar de forma personal o con otras personas.

Por tal razón, la carrera de Psicología permite que los estudiantes desarrollen habilidades para entenderse así mismo y a los demás, a tener la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, también cuenta con las herramientas para afrontar situaciones en crisis. En teoría, el estudiante de psicología sería capaz de encontrar explicaciones a conductas anormales, actuar desde la razón y la lógica, desde la comprensión y flexibilidad.

3.6. Emociones.

Las emociones son un conjunto de reacciones psicofisiológicas que influye en nuestros pensamientos y comportamientos. Se explica desde puntos de vista biológicos, psicológicos y fisiológicos. (Mitjana, 2018)

Cannon y Bard proponen que la emoción antecede a la conducta y así también se encarga de preparar al organismo para dar una respuesta de huida o lucha ante situaciones ambientales emergentes. La emoción se produce antes de la respuesta fisiológica de la persona ante una situación límite. Los autores plantean que el ser humano está en búsqueda del equilibrio y adaptación a las situaciones (Mitjana, 2018).

Por otro lado, John Watson define a las emociones como respuestas corporales a estímulos específicos que suceden de forma inconsciente en el ser humano. También identifica a las emociones como respuestas corporales, específicamente de tipo viscerales, se presentan mediante cambios en la respiración, estómago, circulación e intestinos. Watson también identificó otras expresiones externas de las emociones, como el llanto, la agitación y los gestos. Según este autor, existen tres tipos de emociones básicas e innatas

del ser humano que son el amor, el miedo y la ira, todas las demás emociones son simplemente una amalgama de estas tres mencionadas anteriormente o son producto del aprendizaje como respuesta a diferentes estímulos. (Francisco Tortosa Gil, 2021)

Las emociones tienen funciones muy importantes y relevantes para la supervivencia de la especie humana. Ayudan a las personas a protegerse de amenazas, adaptarse a diferentes entornos, comunicarse con la misma y con otras personas, además muchas funciones más que forman parte de cada etapa evolutiva de las personas. Hay emociones positivas y negativas que se forman mediante una estructura determinada, todas tienen funciones específicas que las convierten en únicas y especiales. Las emociones pueden ser expresadas de diferentes maneras, en muchas ocasiones inducen a ciertos estados físicos, por ejemplo, activan o relajan, ponen a las personas en estado de alerta o en estados pensativos. Esto sucede para favorecer la comunicación y adaptación. Algunas de las emociones principales son: Miedo, tristeza, enojo, orgullo, amor y alegría. (González, 2020)

Es importante mencionar que las emociones tienen funciones importantes, una de ellas es que brindan información sobre sí mismos. Sentir una emoción es tener información inmediata del aquí y el ahora en base a lo que está sucediendo. Aprender a reconocer y gestionar esto de forma interna y externa, también permiten regular y ayuda a tener una mejor comunicación con el resto de personas.

3.7. Inteligencia Emocional.

John Mayer y Peter Salovey fueron dos representantes importantes y pioneros de la inteligencia emocional. En el año de 1990 los autores definen este concepto como la capacidad que desarrollan los seres humanos al reconocer y atender los sentimientos de

una forma precisa y apropiada, así como tener la habilidad de comprender las emociones y poder regularlas para modificar el estado de ánimo propio o de las demás personas. (García, 2013)

Posteriormente, en el año 1995 el psicólogo estadounidense Daniel Goleman popularizó el término que Mayer y Salovey conceptualizaron hace unos años modificando algunos aspectos en su libro “Inteligencia Emocional”. Goleman determina la inteligencia emocional como un grupo de habilidades que tiene el ser humano, entre ellas está el ser persistente, motivarse ante las decepciones, regular el humor, control de impulsos, poder escuchar a los demás, demorar la gratificación, no permitir que algunos trastornos afecten la capacidad de pensar, ser empáticos, y tener esperanzas. Goleman también define la inteligencia emocional como la capacidad de leer las emociones, saber razonar sobre las mismas, permanecer optimistas y serenos cuando los seres humanos se enfrentan a ciertas dificultades. (García, 2013)

Esta capacidad emocional tiene un papel muy importante en cada ámbito de la vida, ya que a través de su correcto desarrollo se puede encontrar capacidades útiles para el control de impulsos, regulación de los estados de ánimo, formas efectivas de relacionarse con otras personas y motivación. Cuando se aplican estas capacidades se puede lograr un crecimiento personal significativo con mayores probabilidades de éxito en diferentes áreas de la vida, entre ellas la personal, profesional, social, educativo, etcétera. (Psic. Juan. José Tan, 2015)

El uso inteligente de las emociones es el objetivo principal de la inteligencia emocional, esto es efectivo cuando se realiza de forma consciente e intencional para guiar el comportamiento frente a diferentes situaciones y mejorar los resultados. Esta inteligencia

se aplica en dos hábitos: En el hábito intrapersonal que hace referencia al desarrollo propio y en el hábito interpersonal que se relaciona con una relación efectiva con las demás personas. (Psic. Juan. José Tan, 2015)

Algunas de las características representativas de la inteligencia emocional son: Mantener conciencia de sí mismos, tener facilidad de reconocer nuestras emociones y las causas de las mismas, desarrollar la habilidad de autocontrol, tener una motivación persistente y desenvolverse desde la empatía. (Psic. Juan. José Tan, 2015)

3.8. Estrategias de afrontamiento o manejo de conflictos.

Hacen referencia a una agrupación de herramientas cognitivas y conductuales que el ser humano utiliza para gestionar dificultades y necesidades externas o internas. Estas estrategias son respuestas adaptativas de las personas que utilizan para afrontar situaciones que pueden ser difíciles de sobrellevar. Esta capacidad de afrontar no hace referencia solamente a resolver problemas, sino también a la habilidad de gestionar las emociones. Es importante saber modificar las estrategias de afrontamiento propias para manejar de manera eficaz los eventos estresantes, para lograr esto, se debe buscar la forma más óptima de evaluar las situaciones, tener la capacidad de obtener información, buscar ayuda y apoyo social dentro del contexto de cada persona. (Castagnetta, 2021)

Las estrategias de afrontamiento se dividen en 3 categorías que son:

- **Estrategias centradas en el problema:** Son comúnmente utilizadas dentro de momentos de estrés controlable, se encuentran orientadas hacia la tarea, esto quiere decir que se busca alcanzar la resolución o modificación del problema.

- **Estrategias centradas en las emociones:** Se utilizan cuando el evento estresante se siente como algo incontrolable, riesgoso, o peligroso. En este caso se intenta afrontar el problema centrándose en liberar las emociones negativas provocadas por un suceso específico y buscar un estado de bienestar emocional.
- **Estrategias basadas en la evitación:** Se dan cuando la persona aplaza el afrontamiento activo de la situación, se basan en la evasión del problema, en tomar distancia del evento estresante, buscar la distracción o realizar múltiples actividades para no pensar en el problema.

(Castagnetta, 2021)

3.9. Pandemia.

Es un brote que afecta a todas las regiones geográficas en mayor o menor medida, se extiende hasta el punto que afecta la salud fisiológica en casi todos los individuos de una localidad o región. Una pandemia se caracteriza por la extensión velóz de una enfermedad contagiosa en una población, que afecta a un gran número de personas durante un período de un tiempo determinado. En este caso, la pandemia podría llevar al colapso del sistema de salud. (Fronteras, 2020)

A lo largo de la historia humana, han habido grandes pandemias que representaron importantes cambios e impactos en el desarrollo de la sociedad.

Las principales pandemias en la historia de la humanidad son:

- **Peste Antonino o Plaga de Galeno:** En Asia Menor, Egipto, Grecia e Italia, en el año 165-180, por causa desconocida con 5 millones de fallecidos.

- Peste de Justiniano: En el Imperio Bizantino, Constantinopla, Europa y Mediterráneo, en el año 541-542, a causa de la peste bubónica con 45 millones de fallecidos.
- Muerte Negra: En Europa, Asia y África, en el año 1346-1353, a causa de la peste bubónica dejando entre 75 y 200 millones de fallecidos.
- Pandemia de Cólera: En India (Origen), Asia, Europa, Norte América, Suramérica y África, a causa de la cólera con 1 millón de fallecidos.
- Gripe Rusa: A nivel mundial en el año 1889-1890, a causa de la Influenza A (H3N8) dejando 1 millón de fallecidos.
- Cólera: En Oriente Medio, África Norte, Europa Este e India en el año 1910-1911, (En India duró hasta el año 1923), la causa fue la cólera y dejó 800.000 fallecidos.
- Gripe Española: (Primera gran pandemia del siglo XX), se dio a nivel mundial en 1918-1920 a causa de la Influenza A (H1N1) con una mortalidad de 50-100 millones de personas.
- Gripe Asiática Procedencia Aviar: En China, Singapur, Hong-Kong y EEUU, en el año 1957-1958, a causa de la Influenza A (H2N2), dejando alrededor de 1,2 a 2 millones de fallecidos.
- Gripe de Hong-Kong: (Tercera gran pandemia del siglo XX), se da en Hong-Kong, Singapur, Vietnam, Filipinas, India, Australia y EEUU, dejando 1 millón de personas fallecidas.
- VIH-SIDA: A nivel mundial, en el año 1968 a causa de Virus Inmuno-deficiencia Humana con 36 millones de fallecidos (actualmente millones de personas viven con el virus).
- COVID-19: A nivel mundial (se descubrió en China), en el año 2019, se encuentra en desarrollo, se provocó a causa del Coronavirus SARS-COVID-2 dejando hasta el momento 5,11 millones de personas fallecidas.

(Castañeda, 2020)

3.10. COVID-19.

Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Las personas que contraen esta enfermedad pueden presentar síntomas relacionados con cuadros respiratorios entre leves y moderados. Existen personas que padecen afecciones médicas subyacentes, por ejemplo, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, cáncer, entre otras, tienen mayores posibilidades de presentar cuadros graves al infectarse de Covid-19. El virus de la COVID-19 se transfiere mediante pequeñas gotas de saliva o secreciones nasales que se producen cuando la persona infectada estornuda o tose. (Salud, 2020)

El brote epidémico Covid-19 aparece inicialmente en la ciudad de Wuhan, China. En diciembre del 2019 las autoridades chinas reportan los primeros casos de contagio a la Organización Mundial de Salud, a partir de ese momento empiezan investigaciones para determinar el causal del brote. (Guerrero, 2020)

A continuación, se presentan cifras y estadísticas de fallecidos a causa del Covid-19 agrupado por cada continente mediante un informe creado por Statista (programa de estadísticas de actualidad sobre temas relevantes).

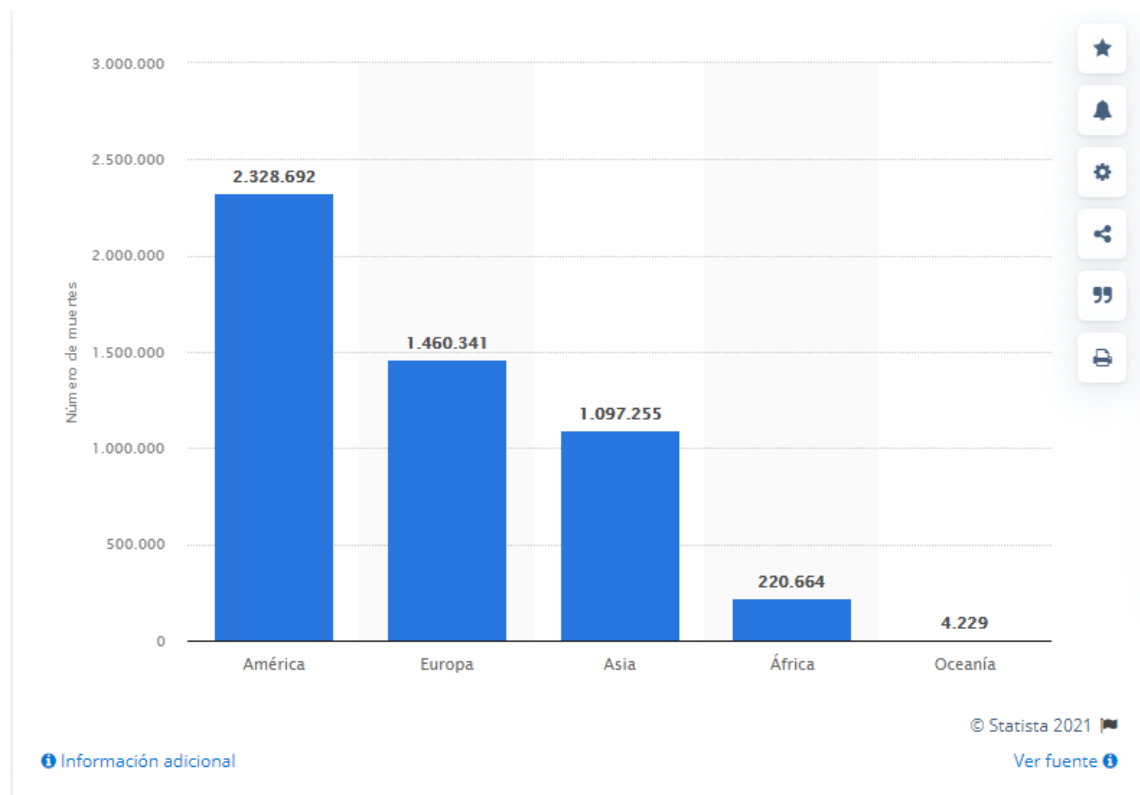


Gráfico 1 Estadística de fallecidos por COVID-19 a Nivel Mundial

(Statista, 2021)

A nivel mundial, se reportan 5,11 millones personas fallecidas a causa del virus hasta el momento. (Statista, 2021)

3.11. COVID-19 en el Ecuador.

El lunes 27 de febrero del 2020 se presenta la primera sospecha de que el virus entró al país mediante una persona que llegaba de España. Para el 29 de febrero, mediante pruebas se confirma la existencia de un primer paciente infectado de Covid-19 en Ecuador, a partir de ese momento se gestionó la localización de su círculo social cercano que había tenido contacto con la persona durante los primeros días de síntomas. (Gerardo Patricio Inca Ruiz, 2020)

Progresivamente fueron aumentando los casos de contagios en el país, el 12 de marzo de 2020, el presidente de la república, Lenín Moreno, anuncia mediante una cadena nacional la aplicación de un estado de Emergencia Sanitaria que la Organización Mundial de la Salud define como “una emergencia de salud pública de interés internacional” (Organización Mundial de la Salud, 2021) que se enmarca dentro de la legalidad cuando el brote de una enfermedad afecta a más de un país y requiere de estrategias para poder controlarla, además de todo esto es de carácter impredecible, la autoridad encargada de dictaminar una emergencia sanitaria es el director general de la OMS, presentemente Tedros Adhanom Ghebreyesus. (Müller-Plotnikow, 2020)

El gobierno decide aplicar algunas medidas para evitar la propagación del virus, entre ellas una cuarentena obligatoria que se extendió alrededor de 60 días, un toque de queda desde las 21h00 hasta las 05h00. Se cerraron las fronteras internacionales y el 19 de marzo empezó el confinamiento dentro del Ecuador con la suspensión de eventos masivos y clases presenciales. Parte de la estrategia de la emergencia sanitaria fueron las campañas informativas donde constantemente emitían recomendaciones del uso de mascarilla, lavado de manos, aplicación de gel antibacterial, distanciamiento social, formas de identificar el virus mediante síntomas y cuidados generales para pacientes positivos. (Gerardo Patricio Inca Ruiz, 2020)

3.12. Aislamiento Social.

Es la separación física de personas sanas de otras que pueden estar enfermas. Se trata de una medida que funciona cuando se ha detectado el contagio a tiempo, y se procede al aislamiento de la persona que está contagiada en un espacio determinado para evitar el

contacto con otras personas y de esta manera prevenir la propagación de la enfermedad detectada. (Andy Rick Sánchez-Villena, 2020)

3.12.1. Aislamiento social como factor de riesgo.

Considerando que la especie humana está conformada por seres sociales, se han hecho varios estudios de las consecuencias de que una persona permanezca en aislamiento social. Según una investigación realizada en Estados Unidos, en la revista “Perspectives on Psychological Science” ha demostrado que el aislamiento social y la soledad puede disminuir la esperanza de vida en las personas, aunque esta soledad sea una decisión intencionada, puede ser un factor de riesgo y peligro. Dicho estudio demuestra que el riesgo de mortalidad aumenta en un 29% en personas que se encuentran aisladas socialmente y también aumenta en un 26% en personas que son solitarias de forma intencionada. En general, los resultados demuestran que las personas que viven solas tienen un 32% de probabilidades de tener una muerte prematura. La relación entre riesgo de mortalidad y aislamiento es más común en poblaciones menores a 65 años de edad. El estudio demostró que existen otros factores de riesgo aparte de la mortalidad, como por ejemplo el abuso excesivo de alcohol y tabaco, así como también tendencia a la obesidad. (Perlas, La soledad y el aislamiento social como factores de riesgo para mortalidad, 2020)

3.12.2. Distanciamiento Social.

Consiste en alejarse de lugares públicos donde concurren muchas personas y también restringir la interacción entre personas. Este sistema se aplica cuando dentro de un grupo social existen personas enfermas o contagiadas que no han sido detectadas y tampoco aisladas y por tal razón podrían seguir propagando la enfermedad. Esta medida de distanciar a la sociedad implica cerrar lugares donde existe aglomeraciones de personas,

por ejemplo, instituciones educativas, centros comerciales, super mercados, cines, teatros, coliseos, estadios, etc. (Andy Rick Sánchez-Villena, 2020)

3.12.3. Efectos nocivos del distanciamiento social en la salud mental.

La pandemia de Covid-19 ha obligado a todas las personas a quedarse en casa para evitar la transmisión del virus. El distanciamiento social provocó que muchas familias no se puedan reunir, generó cambios de rutinas en la vida diaria limitando severamente las actividades recreacionales y de ocio, hubo incertidumbre e incluso sensación de pérdida de control. Todos estos cambios inesperados provocaron efectos nocivos para la psicología de algunos seres humanos, por ejemplo, alto nivel de ansiedad, episodios de pánico y depresión. Estos efectos pueden desencadenar otros problemas más graves como, por ejemplo, trastornos de sueño, trastornos de alimentación, problemas de concentración, episodios de ira, pesimismo, bajas calificaciones, falta de motivación, entre otras. El distanciamiento social fue algo totalmente nuevo para las personas y es evidente que llevará tiempo adaptarse totalmente a estos nuevos estilos de vida. (Erdoğan Çağatay Zontur, 2020)

3.13. Confinamiento:

Esta es una intervención necesaria a nivel comunitario que tiene como requisito principal utilizar estrategias para reducir las interacciones sociales a fin de prevenir la propagación de enfermedades, en este caso fue el Covid-19. Se ordena a la población residir solamente en un lugar específico, durante un tiempo establecido sin que entren personas ajenas al hogar y abandonar lo menos posible su lugar de residencia, todo esto pasa bajo vigilancia de las autoridades, también se puede realizar mediante distanciamiento, uso

obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión de transporte público, cierre de puertas fronterizas, etc. (Andy Rick Sánchez-Villena, 2020)

3.14. Cuarentena:

Esta puede ser una restricción obligatoria o voluntaria del movimiento de personas expuestas a la posibilidad de infección y contagio. Las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que finalice el periodo de incubación de la enfermedad, en este caso se recomienda buscar asistencia médica, alimentación, refugio e incluso atención psicológica. (Andy Rick Sánchez-Villena, 2020).

3.15. Salud y Salud Integral.

La OMS determina a la salud como un estado que va más allá que solamente la ausencia de enfermedad y que debe ser integral. La salud al ser integral implica que todas las esferas de vida de la personas, tanto física, mental, social y emocional deben estar en armonía. Es necesario que los seres humanos mantengan un adecuado bienestar físico, social y mental para que exista una adaptación y desarrollo adecuado en su entorno. Esta salud integral promueve el desarrollo de las habilidades de cada persona como persona única. (Salud, 2020)

Día a día es importante desarrollar hábitos que favorezcan nuestra salud integral, por ejemplo, en el ámbito físico es recomendable cuidar aspectos como una buena de alimentación, disminuir el consumo de alcohol y tabaco, hacer deporte mínimo 3 veces a la semana, cuidar la higiene personal, dormir las horas adecuadas para tener un buen descanso. (Palao, 2020)

Por otro lado, en el ámbito mental, social y emocional la pandemia por Covid-19 ha provocado cambios fuera de lo común en los estilos de vida y es posible que esto haya alterado el bienestar en estas áreas.

La OMS tomó en cuenta estos aspectos y creó una campaña llamada #SanosEnCasa donde sugirió algunas recomendaciones importantes para mantener la salud mental, social y emocional en un estado óptimo dentro del contexto del Covid-19. Algunas de las medidas recomendadas son:

- **Mantenerse informado:** Esto indica que es importante escuchar las recomendaciones de las autoridades acudiendo a fuentes informativas confiables.
- **Seguir una rutina:** Este es un hábito que favorece mucho a nuestra salud integral, conservar rutinas, o crear nuevas rutinas para mantener horarios fijos o similares en nuestras actividades, por ejemplo, dormir y despertarse a ciertas horas, cumplir con un horario para comer, establecer horarios para trabajar y también darse un tiempo para descansar.
- **Dedicar tiempo para realizar actividades que sean agradables:** Es importante el espacio que se le dedique a estudiar o trabajar, pero también es importante tener un tiempo de descanso y relajación, donde se permita a la mente hacer cosas que se disfrute y favorezca al bienestar emocional y mental.
- **Reducir la exposición a noticias:** Es necesario limitar la frecuencia de noticias que puedan causar preocupación o tensión, es recomendable informarse una o dos veces al día sobre las últimas noticias, y de esta manera no sobrecargarse de información que afecte a la salud mental o anímica.
- **El contacto social es importante:** Las personas son seres sociales, y si bien es cierto, han tenido que limitar los acercamientos sociales, es importante buscar maneras de mantener

un contacto regular con amigos o familiares, durante el confinamiento era posible tener este acercamiento mediante teléfono y múltiples vías del internet.

- Evitar el alcohol y las drogas: Es recomendable limitar o evitar el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias, aún más si el motivo de consumo es para enfrentarse a la ansiedad, miedo, aburrimiento, ira, tensión o a el aislamiento social. Es importante buscar maneras sanas que ayuden a canalizar estas emociones negativas que se pueden presentar.
- Controlar el uso de redes sociales y videojuegos: Es importante tener un equilibrio en el tiempo que se utilizan dispositivos electrónicos y en el tiempo que se puede realizar otras actividades.
- Control emocional: Tratar de reconocer nuestras emociones y tener una regulación correcta de las mismas.

(Organización Mundial de la Salud, 2021)

Posterior a estas recomendaciones, se evidencia lo importante que es tener hábitos que ayuden a mantener saludable cada ámbito físico, social, mental y emocional, y de esta forma mantener una salud integral y estratégica para enfrentar diferentes situaciones.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS.

4.1. CODIFICACIÓN:

CUADRO #1**OTRAS CARRERAS UNIVERSITARIAS**

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	PERSISTENCIA
Contexto	Familiar	6
	Laboral	1
	Universitario	6
Emociones	Positivas	13
	Negativas	33
Factores estresores	Contagio	4
	Economía	3
	Virtualidad	7
Estrategias de afrontamiento	Centradas en el problema	1
	Centradas en las emociones	3
	Centradas en la evitación	9
Consecuencias del confinamiento	Positivas	18
	Negativas	16

Tabla 2 RESULTADOS DE OTRAS CARRERAS UNIVERSITARIAS

CUADRO #2.**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	PERSISTENCIA
Contexto	Familiar	5
	Laboral	2
	Universitario	6
Emociones	Positivas	6
	Negativas	39
Factores estresores	Contagio	7
	Convivencia familiar	3
	Virtualidad	7
Estrategias de afrontamiento	Centradas en el problema	1
	Centradas en las emociones	9
	Centradas en la evitación	2
Consecuencias del confinamiento	Positivas	7
	Negativas	7

Tabla 3 RESULTADOS DE CARRERA DE PSICOLOGÍA

CUADRO #3.

GRUPO FOCAL

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	PERSISTENCIA
Emociones relacionadas con la carrera Universitaria en modalidad virtual	Positivas	10
	Negativas	22
Relevancia de la carrera Universitaria en las estrategias de afrontamiento	Carrera de Psicología	3
	Profesores	
	Contenido de las materias	14
	Materia relevante: Intervención en crisis	4
	Dificultad para poner en práctica lo aprendido	12
	Otras carreras Universitarias	10
	Gusto por la carrera	
	Contenido de las materias	8
	Carrera como estresor	3
	Positivas	12

Consecuencias del confinamiento en relación a la carrera Universitaria	Negativas	4
--	-----------	---

Tabla 4 RESULTADOS DE GRUPO FOCAL

4.1.1. CUADRO #1:

En el cuadro número 1 se expone la codificación de los datos analizados en base a la entrevista individual de estudiantes de diversas carreras universitarias. Dentro de esta codificación resaltan 5 categorías principales y de ellas se desprenden algunas subcategorías. En primer lugar, aparece la categoría “**Contexto**” en la cual se analiza el entorno donde se desarrolló el estudiante durante la época de confinamiento a causa del Covid-19, se mencionó el contexto *familiar* con una persistencia de 6 veces, así como también el contexto *universitario* que de igual forma hubo persistencia de 6 veces, por otro lado, está el contexto *laboral*, el cual únicamente fue mencionado por 1 ocasión.

La siguiente categoría se llama “**Emociones**”, la cual se divide en las dos subcategorías que son emociones *positivas* con una persistencia de 13 veces y las emociones *negativas* con una persistencia de 33 veces. En tercer lugar, aparece la categoría “**Factores estresores**” que se divide en 3 subcategorías que son: *Contagio*, con una persistencia de 4 veces, *economía* que persiste 3 veces y finalmente *virtualidad* que se repite 7 veces durante las entrevistas. Posteriormente, está la categoría “**Estrategias de afrontamiento**” con las subcategorías: *Centradas en el problema* con 1 persistencia, *centradas en las emociones* con 3 veces de persistencia y *centradas en la evitación* con una

persistencia de 9 veces. Finalmente está la categoría **“Consecuencias del confinamiento”** que se divide en la subcategoría de *Positivas* con una persistencia de 18 veces y la subcategoría de *Negativas* con una persistencia de 16 veces.

4.1.2. CUADRO # 2:

En el cuadro número 2 se muestra la codificación de datos que sobresalen en las entrevistas individuales de estudiantes de la carrera de Psicología. La primera categoría dentro de esta codificación es el **“Contexto”**, con las subcategorías: *Familiar* con 5 veces de persistencia, *laboral* con 2 repeticiones y *universitario* con una persistencia de 6 veces. A continuación, se muestra la categoría **“Emociones”** que se divide en *Positivas* repitiéndose por 6 ocasiones y *negativas* persistiendo por 39 ocasiones. La siguiente categoría es **“Factores estresores”** en la cual se menciona el *contagio* como un factor estresor durante 7 ocasiones, la *convivencia familiar* que se repite 3 veces y la *virtualidad* que tiene una persistencia de 7 veces en las entrevistas. **“Estrategias de afrontamiento”** también es una categoría que sobresale y se divide en tres subcategorías que son: *Centradas en el problema* con una sola persistencia, *centradas en las emociones* que persiste durante 9 ocasiones y finalmente la subcategoría *centradas en la evitación* con 2 repeticiones. Por último, se encuentra la categoría **“Consecuencias del confinamiento”** con la subcategoría *Positivas* con una persistencia de 7 veces y la subcategoría *Negativa* que de igual manera persiste durante 7 ocasiones.

4.1.3. CUADRO #3:

El cuadro número tres se basa en los resultados arrojados en el grupo focal realizado con los estudiantes de psicología y los estudiantes de otras carreras universitarias. Dentro de esta codificación sobresalieron 3 importantes categorías que son:

En primer lugar, la categoría **“Emociones relacionadas con la carrera universitaria en modalidad virtual”** se divide en la subcategoría de *positivas* con una persistencia de 10 veces y en la subcategoría de *negativas* que persiste durante 22 ocasiones. También tenemos la categoría de **“Relevancia de la carrera universitaria en las estrategias de afrontamiento”** donde fue pertinente dividir entre la carrera de psicología: Aparecen 4 subcategorías que son: *Profesores* con una persistencia de 3 veces, *contenido de las materias* que persiste 14 veces, *materia relevante: Intervención en crisis* que persiste 4 veces y *dificultad para poner en práctica lo aprendido* que se menciona por 12 ocasiones. Y otras carreras universitarias donde se desarrollan 3 subcategorías: *Gusto por la carrera* que persiste durante 10 ocasiones, *contenido de las materias* con persistencia de 8 veces y *carrera como estresor* que persiste 3 veces.

Finalmente, está la categoría **“Consecuencias del confinamiento en relación a la carrera universitaria”** con la subcategoría *Positivas* que persiste 12 ocasiones y la subcategoría *Negativas* que tiene una persistencia de 4 veces durante el grupo focal.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES.

5.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS:

En el desarrollo de la presente investigación se ha encontrado particularidades que nos permite concluir de la siguiente manera.

El trabajo investigativo es desarrollado en base a entrevistas individuales y un grupo focal realizado a todos los participantes donde se logra evidenciar que efectivamente existió una gran diferencia entre los estudiantes de psicología y los estudiantes de otras

carreras universitarias en cuanto al impacto emocional que tuvieron, así como también en las estrategias que aplicaron para poder afrontar sus emociones y ciertas situaciones durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid-19.

En la codificación de datos obtenidos a través de las entrevistas individuales se puede concluir que los estudiantes de psicología identificaron más emociones negativas a diferencia de los estudiantes de otras carreras universitarias, entre las emociones negativas que mencionaron los participantes en general están el miedo, tristeza, enojo, frustración y ansiedad, así como también los estudiantes de psicología reconocieron únicamente 6 emociones positivas, mientras que los estudiantes de otras carreras universitarias mencionaron 13 emociones positivas identificadas durante el confinamiento, siendo relevantes la esperanza, alegría, optimismo y gratitud. En cuanto a las consecuencias del confinamiento los estudiantes de otras carreras identificaron mayor cantidad de consecuencias positivas, a diferencia de los estudiantes de psicología que reconocieron más consecuencias negativas. Estos resultados permiten interpretar que los estudiantes de psicología tuvieron un impacto emocional más fuerte relacionado con sus emociones negativas a diferencia de los estudiantes de otras carreras que, aunque también identificaron emociones negativas, son en menor cantidad y logran también identificar un considerable número de emociones positivas mientras que los estudiantes de psicología no lo hacen.

En base a esto, se pudo reconocer algunos factores estresores como causantes de estas emociones negativas en todos los participantes, entre ellos está: el temor al contagio, en algunos casos la preocupación por la economía, la convivencia familiar y la virtualidad, siendo esta última la más relevante en todos los participantes. Evidentemente, la nueva modalidad de aprendizaje basada en la virtualidad fue un factor causante de mucho estrés

y frustración mencionado por los estudiantes de psicología, así como también para los estudiantes de otras carreras universitarias.

Dentro del presente estudio se logró explorar las estrategias de afrontamiento que tuvieron todos los participantes dentro del contexto de confinamiento. Por un lado, los estudiantes de otras carreras universitarias utilizaron estrategias centradas en la evitación, esto quiere decir que buscaban actividades que les ayude a evitar los factores estresores y como tal la emoción negativa que estos causaban, se mencionaron actividades como; distraer su atención haciendo limpieza, cocinando, leyendo, haciendo ejercicio, comiendo, evitando ver noticias, etc. Por otro lado, los estudiantes de psicología utilizaron estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, lo cual indica que más allá de querer evitar la emoción, ellos prefieren identificarla y trabajarla directamente para sentirse mejor utilizando estrategias como: exteriorizar la emoción que sentían, identificar lo que causa esta emoción, actividades lúdicas como la pintura, escuchar podcast de inteligencia emocional, acudir a terapia y meditar, siendo esta última la más persistente en los estudiantes de psicología.

Tomando en cuenta el discurso de cada participante durante las entrevistas individuales se puede distinguir y comparar que el propósito de los estudiantes de otras carreras era evitar la emoción e ignorarla, por eso buscaban actividades que sean distractores, mientras que en el discurso de los estudiantes de psicología se identifica el propósito de buscar estrategias que ayuden directamente a reconocer la emoción, lo que causa la emoción, exteriorizarla, darle importancia y posterior a eso trabajarla para sentirse mejor. Evidentemente esto es lo que se debe hacer para la gestión emocional y la adecuada salud mental, pero considero que el problema fue centrarse tanto en la emoción que se

vuelve un poco contraproducente tratar de gestionarla constantemente con la finalidad de sentirse mejor, en vez de concentrarse en la actividad como tal, que finalmente les iba a hacer sentir mejor.

Mediante el grupo focal se logró identificar la relevancia que tuvo la carrera universitaria para cada participante en relación a las estrategias de afrontamiento dentro del contexto de confinamiento. Los estudiantes de Psicología manifestaron sentir cierta empatía por parte de algunos profesores, lo cual les hacía sentir menos presión en cuanto al estudio, también mencionaron en varias ocasiones la materia de “Intervención en crisis” como un instrumento útil para manejar sus emociones y las de sus familiares. Lo que fue bastante relevante dentro de este punto es que los estudiantes expresaron que el contenido de las materias impartidas dentro de su carrera fue una “herramienta” para entender sus emociones, pero no para poder gestionarlas, ya que mencionaron tener mucha dificultad para poner en práctica lo aprendido dentro de la carrera.

En cambio, los estudiantes de otras carreras universitarias vieron el contenido de sus materias como un material efectivo para poner en práctica lo que aprendían, pero no con el propósito de gestionar sus emociones, sino más bien con la motivación y el gusto por su carrera universitaria, por ejemplo, el estudiante de gastronomía utilizaba el contenido de su carrera para cocinar postres, la estudiante de marketing logró crear un emprendimiento, la estudiante de teatro hacía contenido para sus redes sociales, etc. Entonces más allá de querer hacer algo para gestionar sus emociones, buscaban actividades que les motive y como consecuencia de esto se sentían mejor emocionalmente y tenían un panorama más positivo en el contexto de confinamiento.

En general, con base a esta investigación se puede concluir que todos los participantes tuvieron factores estresores que provocaron una serie de emociones negativas y un impacto emocional fuerte durante el confinamiento por Covid-19, pero para los estudiantes de psicología el panorama fue más complicado en cuanto al manejo de sus emociones, probablemente tener el conocimiento de todo lo que implica salud mental, inteligencia emocional, signos y síntomas de enfermedades mentales, consecuencias de una mala salud mental y todo el contenido que está dentro de la carrera de psicología jugó un papel en contra para ellos, ya que se enfocaron totalmente en trabajar sus emociones pero se frustraban al no poder hacerlo de la mejor manera, esto provocó sobre pensar las situaciones y tener consecuencias negativas del confinamiento.

Por otro lado, los estudiantes de otras carreras universitarias tuvieron un panorama más positivo, estos participantes no se enfocaron en gestionar directamente sus emociones, sino más bien en realizar actividades que les haga sentir mejor sin ni si quiera darse cuenta que estaban haciendo algo bueno por su salud mental, y esto favoreció a que puedan identificar más consecuencias positivas a raíz del confinamiento.

Aun así, se debe reconocer la importancia de identificar la emoción, exteriorizarla y trabajarla para no reprimirla, porque de eso se trata la salud mental, pero también es importante tener un balance adecuado, que sea sano y nos permita gestionar las emociones de manera correcta sin sobre pensar las situaciones o llegar a extremos que sean dañinos para la salud mental.

También podemos concluir que la carrera universitaria en los estudiantes de psicología tuvo relevancia en cuanto al contenido de las materias porque les ayudó a identificarse en ciertos aspectos y teorías, pero no fue relevante en relación a las estrategias

de afrontamiento ya que no les ayudó como tal al manejo de sus emociones, en cambio para los estudiantes de otras carreras universitarias, el contenido de sus materias si fue relevante, no directamente para la gestión emocional, pero sí para hacer múltiples actividades en base a la motivación y gusto por su carrera, lo cual provocó consecuencias positivas en cuanto a las emociones de estos participantes durante y después del confinamiento por Covid-19.

5.2. LIMITACIÓN DEL ESTUDIO:

Poca cantidad de participantes dentro de la muestra a causa de la resistencia para hablar de sus emociones y estrategias de afrontamiento.

5.3. RECOMENDACIONES:

- Buscar mayor número de participantes para la muestra y de diferentes universidades con el objetivo de encontrar diferenciación según el contexto universitario.
- Brindar un soporte emocional posterior a las entrevistas individuales a los participantes que lo necesiten después de indagar en sus emociones.
- Incluir una metodología mixta cuantitativa y cualitativa para obtener resultados más objetivos dentro de la investigación.
- Incluir un cuestionario sociodemográfico para indagar más en la estructura familiar y nivel socioeconómico de los participantes.

ANEXOS:

ANEXO #1

MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, con número de cédula, por voluntad propia doy consentimiento para la realización de la entrevista y grupo focal a mi persona, cuya información se utilizará para el estudio “Impacto emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante la época de confinamiento por Covid-19”, autoría de la Srta. Vallerie Renata Puertas Salazar con CI.: 1726745928, estudiante de la Universidad Internacional SEK, de la Facultad de Ciencias del Comportamiento Humano y Trabajo, para la obtención del título LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.

Manifiesto que se me fue notificado de forma clara y completa sobre el proceso de la entrevista, el grupo focal y que el propósito de su realización es obtener información para la investigación.

Toda información recolectada será confidencial y con fines netamente académicos.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad mi participación dentro de esta investigación, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

Firma del Participante

Firma del Investigador

ANEXO #2

MODELO DE ENTREVISTA

Participante:

Carrera Universitaria:

Fecha:

1. Describe tu experiencia personal durante la etapa de confinamiento a causa del Covid-19.
2. ¿Qué emociones pudiste identificar durante la etapa de confinamiento a causa del Covid 19 y qué situaciones provocaban estas emociones?
3. ¿Cómo afectaron estas emociones a tu vida cotidiana?
4. ¿Qué estrategias utilizaste para manejar tus emociones durante el confinamiento?

ANEXO #3

MODELO GRUPO FOCAL

- **Inicia con la presentación de los participantes: Nombre y Apellido, Edad y Carrera Universitaria.**
1. ¿De qué manera puedes relacionar tu carrera universitaria con las emociones que experimentaste durante el confinamiento a causa del Covid-19?
 2. ¿Consideras que los contenidos de tu carrera universitaria influyeron en tus estrategias de manejo de emociones durante el confinamiento a causa del Covid 19?
 3. ¿De qué forma tu carrera universitaria te ayudó directamente en el manejo de tus emociones durante en confinamiento a causa del Covid 19?

BIBLIOGRAFÍA

- Andy Rick Sánchez-Villena, V. d.-F. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Asociación Española de Pediatría*, 73-74.
- Angarita, J. R. (2018). TEORÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW.
- Area, Z. (05 de Octubre de 2010). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/arlinesrodriguez/teoria-humanista>
- Arias, P. S. (2015). Pirámide de Maslow. *Economipedia*.
- Carlos Montes, D. R. (2013). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología*, 238-246.
- Castagnetta, O. (2021). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Psicología y Mente* .
- Castañeda, G. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría*.
- Erdoğan Çağatay Zontur, G. B. (2020). ¿Cómo afecta el distanciamiento social y la pandemia la mente de las personas? *Anadolu Agency*.
- Francisco Tortosa Gil, L. M. (2021). Watson y la psicología de las emociones: evolución de una idea. *Psicothema*, 300.
- Fronteras, M. s. (2020). *Médicos sin Fronteras*. Obtenido de <https://www.msf.org.ar/actualidad/que-una-pandemiacual-la-diferencia-pandemia-y-epidemia>

- García, L. M. (19 de Julio de 2013). *Universidad Internacional de la Rioja*. Obtenido de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2008/2013_07_18_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gerardo Patricio Inca Ruiz, A. C. (2020). Evolución de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en Ecuador. *La ciencia al servicio de la salud y la nutrición* .
- Giménez, R. J. (2006). Aplicación de la teoría fundamentada al estudio del proceso de creación de empresas. *Decisiones Globales*.
- González, L. (2020). *Psicología y Formación*. Obtenido de <https://www.somospsicologos.es/blog/para-que-sirven-las-emociones/>
- Grandío, A. (2020). Historia de la Psicología: autores y teorías principales. *Psicología y Mente*.
- Guerrero, S. (2020). CORONAVIRUS EN ECUADOR: UNA OPINIÓN DESDE LA ACADEMIA. *LA GRANJA. Revista de Ciencias de la Vida*.
- Guevara, A. C. (2015). *ACADEMIA*.
- Jaén, S. H. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Scielo*.
- Laura Díaz-Bravo, U. T.-G.-H.-R. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Scielo*.
- León Barua Raúl, B. S. (1996). Medicina teórica. Definición de la salud. *Revista Medica Herediana*.
- Maslow, A. (s.f.).
- Maya, A. M. (2017). *Teorías Humanistas*. Ciudad de México.

Mella, O. (2000). *GRUPOS FOCALES TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*.
Santiago de Chile.

Mitjana, L. R. (2018). *Psicología y Mente*.

Müller-Plotnikow, S. (31 de 01 de 2020). *DW*. Obtenido de <https://www.dw.com/es/oms-qu%C3%A9-es-una-emergencia-sanitaria-internacional/a-52217051>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=EAIaIQobChMI96Lm4Luu9AIVmeyGCh2U7wViEAAYASAAEgLq8fD_BwE

Palao, B. (20 de Febrero de 2020). *Veritas Continental*.

Patricia Balcázar Nava, N. I.-A.-F. (2013). Investigación Cualitativa . En *Investigación Cualitativa* .

Peiró, R. (01 de Marzo de 2021). *Psicología Humanista*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/psicologia-humanista.html#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20humanista%20es%20un,y%20tratamientos%20a%20sus%20problemas.&text=Es%20decir%2C%20se%20centra%20en%20la%20parte%20existencial%20de%20las%20personas>.

Perlas, La soledad y el aislamiento social como factores de riesgo para mortalidad. (2020). *Encolombia*.

Psic. Juan. José Tan, P. M. (2015). *La guía de Antares*. Obtenido de LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA.

Pública, M. d. (2019).

Rivera, G. (29 de Junio de 2009). *Educación Emocional* .

Rutland, C. y. (2008). *Jerarquía de las necesidades*.

Salud, O. M. (s.f.).

Salud, O. M. (2020).

SEK, U. I. (2021). *Universidad Internacional SEK*. Obtenido de <https://uisek.edu.ec/pregrado/pregrado-psicologia/>

Statista. (2021). *Número de personas fallecidas a consecuencia del coronavirus a nivel mundial a fecha de 14 de noviembre de 2021, por continente*.

Truffiño, J. C. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 145.