



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO**

**Impacto Psicosocial A Causa Del Confinamiento Por Covid-19 En  
Los Estudiantes De Gestión Social Y Desarrollo 2022.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Previo a la obtención del grado académico de:

**LICENCIADO EN GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO**

**AUTOR:**

MÉNDEZ MOLINA CARLOS EDUARDO

**TUTORA:**

PSCI. SARA NILA YAGUAL RIVERA. PHD

LA LIBERTAD – ECUADOR

2022

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO**

**Impacto Psicosocial A Causa Del Confinamiento Por Covid-19 En  
Los Estudiantes De Gestión Social Y Desarrollo 2022.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Previo a la obtención del grado académico de:

**LICENCIADO EN GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO**

**MÉNDEZ MOLINA CARLOS EDUARDO.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**2022**

## ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL .....	3
ÍNDICE DE TABLAS .....	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	5
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD .....	6
DEDICATORIA .....	7
AGRADECIMIENTOS .....	8
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN UIC.....	9
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	9
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	10
RESUMEN .....	1
INTRODUCCIÓN .....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	4
1.1. Antecedentes del problema de investigación. ....	4
1.2. Formulación del problema de investigación. ....	7
1.3. Objetivos. ....	7
1.3.1. Objetivo general.....	7
1.3.2. Objetivos específicos. ....	7
1.4. Justificación de la investigación.....	8
2. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....	10
2.1. Conocimiento actual.....	10
2.1.1. Resultado de análisis del conocimiento actual.....	19
2.2. Fundamentación teórica y Conceptual. ....	20
2.2.1. Salud mental.....	20
2.2.2. Covid-19 .....	20
2.2.3. Impacto psicosocial por la covid-19. ....	21
2.2.4. Pandemia de la Covid-19.....	21
2.2.5. Cuarentena .....	21
2.2.6. Confinamiento como medida preventiva. ....	22
2.2.7. Distanciamiento social.....	22
2.2.8. Relaciones interpersonales.....	22
2.2.9. Modalidades de estudio.....	22
2.2.10. Educación virtual en pandemia por covid-19. ....	23
2.2.11. Educación presencial. ....	23
2.2.12. Ansiedad. ....	23
2.2.13. Depresión .....	24
2.2.14. Estrés.....	24
3. MARCO METODOLÓGICO .....	24

3.1. Tipo de investigación. ....	24
3.2. Operacionalización de las variables .....	25
3.3. Población, muestra y periodo de estudio.....	25
3.4. Técnicas e instrumentos de levantamiento de información. ....	25
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	27
5. DISCUSIÓN.....	37
6. MINDFULNESS, ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DE COMPLICACIONES EN LA SALUD MENTAL. ....	39
6.1. Definición.....	39
6.2. Origen.....	39
6.3. Forma de aplicación. ....	40
6.4. Ejercicios mindfulness. ....	41
6.4.1. Atención al respirar.....	41
6.4.2. Exploración corporal.....	42
6.4.3. Concentración en pensamientos y sentimientos. ....	42
6.4.4. Aceptación. ....	43
6.5. Investigaciones y estudios desarrollados.....	43
6.6. Beneficios.....	44
6.7. Cualidades. ....	45
7. CONCLUSIONES.....	46
8. RECOMENDACIONES. ....	47
9. REFERENCIAS .....	48
ANEXOS .....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Estadística de Fiabilidad. ....	27
<b>Tabla 2.</b> Nivel de depresión de los estudiantes. ....	28
<b>Tabla 3.</b> Nivel de ansiedad de los estudiantes. ....	29
<b>Tabla 4.</b> Nivel de estrés de los estudiantes. ....	30
<b>Tabla 5.</b> Depresión por sexo. ....	31
<b>Tabla 6.</b> Ansiedad por sexo. ....	32
<b>Tabla 7.</b> Estrés por sexo. ....	33
<b>Tabla 8</b> Depresión por edad. ....	34
<b>Tabla 9</b> Ansiedad por edad. ....	35
<b>Tabla 10</b> Estrés por edad. ....	36

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Nivel de depresión de los estudiantes. ....	28
<b>Figura 2.</b> Nivel de ansiedad de los estudiantes. ....	29
<b>Figura 3.</b> Nivel de estrés de los estudiantes. ....	30
<b>Figura 4.</b> Depresión por sexo. ....	31
<b>Figura 5.</b> Ansiedad por sexo. ....	32
<b>Figura 6.</b> Estrés por sexo. ....	33
<b>Figura 7</b> Depresión por edad. ....	34
<b>Figura 8</b> Ansiedad por edad. ....	35
<b>Figura 9</b> Estrés por edad. ....	36

## DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Quien suscribe; **MÉNDEZ MOLINA CARLOS EDUARDO** con C.C. 0929012417, estudiante de la carrera de Gestión Social y Desarrollo, declaro que el trabajo de titulación; Proyecto de Investigación presentado a la Unidad de Integración Curricular, cuyo título es: **Impacto psicosocial a causa del confinamiento por covid-19 en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo 2022**, corresponde exclusiva responsabilidad del/de autor/la autora y pertenece al patrimonio intelectual de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

La Libertad, agosto, 2022.

Atentamente,



---

**Méndez Molina Carlos Eduardo.**  
C.C. 0929012417

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo en primer lugar a mi madre por ser un apoyo incondicional en todo mi proceso de preparación académica, a mis hermanas, a mi hijo por haber estado ahí siempre impulsándome a conseguir mi mayor meta anhelada que es el título de licenciado. Dedico este informe también a mi padre que a pesar no estar conmigo sé que estaría orgulloso de mi.

**Méndez Molina Carlos Eduardo.**



## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mis docentes quienes fueron un pilar fundamental en mi preparación académica, a la carrera de Gestión Social y Desarrollo por permitirme desenvolver en un contexto que no pensaba hacerlo nunca, la ayuda comunitaria, proyectos, planes y programas a grupos vulnerables es la esencia del ser humano dispuesto ayudar. Agradezco a todos mis amigos que mutuamente nos brindábamos apoyo cuando lo necesitábamos. Finalmente agradezco a Dios por haberme otorgado salud y bienestar durante todo este tiempo y así lograr alcanzar esta meta.

**Méndez Molina Carlos Eduardo.**





**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN UIC  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

La Libertad, 16 de agosto del 2022

Lic. Lilian Susana Molina Benavides, PhD  
**Directora de la Carrera de Gestión Social y Desarrollo- UPSE**

En su despacho. -

En calidad de tutora asignada por la carrera de Gestión Social y Desarrollo, informo a usted que el estudiante **Méndez Molina Carlos Eduardo** con cédula de identidad No **092901241-7**, ha cumplido con los requisitos estipulados en el *Reglamento de Titulación de Grado y Postgrado de la UPSE* y *Protocolos Vigentes de la carrera de Gestión Social y Desarrollo*, para la implementación y desarrollo del Trabajo de Titulación, bajo la modalidad de Proyecto de Investigación, de título **“Impacto psicosocial a causa del confinamiento por covid-19 en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo”**.

Por lo ante expuesto, recomiendo se apruebe el Trabajo de Titulación referido anteriormente, bajo el Reglamento de Titulación de Grado y Postgrado de la UPSE vigente que cita:

*“Art 11. Actividades académicas del docente tutor. - El docente tutor realizará un acompañamiento a los estudiantes en el desarrollo del proyecto del trabajo de integración curricular, quién presentará el informe correspondiente de acuerdo a la planificación aprobada por el Consejo de Facultad.”*

Debo indicar que es de exclusiva responsabilidad del autor, cumplir con las sugerencias realizadas durante el proceso de revisión.

Para los fines académicos pertinentes, es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Atentamente,

**Psci. Sara Nila Yagual Rivera. Phd.**  
**DOCENTE TUTORA**

**TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**



---

Lic. Lilian Susana Molina Benavides.  
PhD  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE GESTIÓN SOCIAL Y  
DESARROLLO**



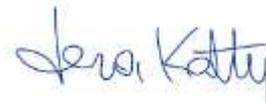
---

Econ. Juan Carlos Olives M. Mgr.  
**DOCENTE GUÍA DE LA CARRERA DE  
GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO**



---

Psci. Sara Nila Yagual Rivera. PhD.  
**DOCENTE TUTORA DE LA  
CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL  
Y DESARROLLO**



---

Lcda. Katty Maricela Vera Meza. Mgr.  
**DOCENTE ESPECIALISTA DE LA  
CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL Y  
DESARROLLO**



---

Carlos Eduardo Méndez Molina  
**ESTUDIANTE**

# **Impacto Psicosocial A Causa Del Confinamiento Por Covid-19 En Los Estudiantes De Gestión Social Y Desarrollo 2022.**

## **Psychosocial Impact Due To The Covid-19 Confinement In Students Of Social Management And Development 2022.**

Méndez Molina Carlos Eduardo (1), Sara Nila Yagual Rivera (2)

Código Orcid (1) 0000-0002-9647-7553

Código Orcid (2) 0000-0003-1395-3225

Universidad Estatal Península de Santa Elena-Carrera Gestión Social y Desarrollo (1)

Universidad Estatal Península de Santa Elena-Carrera Gestión Social y Desarrollo (2)

### **RESUMEN**

La organización Panamericana de la Salud determina que la pandemia ocasionada por la Covid-19 afecta a la salud mental de las personas provocando experimentar diferentes emociones negativas ante la falta del contacto físico con otras personas a consecuencia del confinamiento como medida preventiva para evitar muertes y contagios por el virus. Con el cierre de instituciones educativas y el cambio de modalidad de estudio los estudiantes presentaron complicaciones en su bienestar emocional desarrollando síntomas de ansiedad, depresión y estrés. El objetivo de la presente investigación es determinar el impacto psicosocial en los estudiantes del sexto y séptimo semestres de la carrera de Gestión Social y Desarrollo periodo 2022-01 de la UPSE por medio de la aplicación del test psicológico Dass-21 que valora los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Se utilizó el programa SPSS para la calificación y valoración de los datos obtenidos. Indicando los siguientes niveles: depresión 42% (leve), 38,5% (extremadamente severa), 17,4% (moderada), 1,8% (severa); ansiedad, 37,6% (extremadamente severa), 35,8% (leve), 20,2% (moderada), 6,4% (severa); estrés, 55% (leve), 23,9% (severo), 16,5% (extremadamente severo), y 4,6% (moderado). Finalmente se evidenció que el confinamiento y la educación virtual afectó el bienestar emocional y salud mental de los estudiantes.

**Palabras Clave:** *Psicosocial, Ansiedad, Depresión, Estrés, Salud Mental.*

### **ABSTRACT**

The Pan American Health Organization determines that the pandemic caused by Covid-19 affects people's mental health, causing them to experience different negative emotions in the absence of physical contact with other people as a result of confinement as a preventive measure to avoid deaths and infections. for the virus. With the closure of educational institutions and the change in study modality, students presented complications in their emotional well-being, developing symptoms of anxiety, depression and stress. The objective of the present investigation is to determine the psychosocial impact on the students of the sixth and seventh semesters of the Social Management and Development career period 2022-01 of the UPSE through the application of the Dass-21 psychological test that assesses the levels of stress, anxiety and depression. The SPSS program was used to qualify and assess the data obtained. Indicating the following levels: depression 42% (mild), 38.5% (extremely severe), 17.4% (moderate), 1.8% (severe); anxiety, 37.6% (extremely severe), 35.8% (mild), 20.2% (moderate), 6.4% (severe); stress, 55% (mild), 23.9% (severe), 16.5% (extremely severe), and 4.6% (moderate). Finally, it was shown that confinement and virtual education affected the emotional well-being and mental health of the students.

**Keywords:** *Psychosocial, Anxiety, Depress, Stress, Mental Health.*

## INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 el gobierno de Wuhan provincia de Hubei perteneciente a la república de China informa a la Organización Mundial De La Salud (OMS) acerca de un grupo de 27 personas con casos de neumonía viral desconocida, de este grupo 7 casos eran graves, quienes se encontraban localizados en el mercado mayorista de animales vivos, mariscos y pescados en la ciudad de Wuhan. Este virus fue identificado como una enfermedad perteneciente a la familia de coronavirus y se denominó SARS-CoV-2.

En enero del año 2020 la OMS determina al brote del coronavirus como una emergencia en el sistema de salud pública del mundo y el 11 de marzo del mismo se informa a la ciudadanía de la presencia de una pandemia global (OMS; 2020). A partir de esto surge la recomendación del aislamiento o confinamiento social como medida de prevención para evitar muertes y contagios.

La covid-19 sin duda alguna generó un impacto negativo durante los primeros meses del año 2020, muertes, pobreza, crisis económica, etc. El confinamiento es considerado como la causa principal de las problemáticas que se presentaron en aquel tiempo, esta medida fue adoptada por los gobiernos para mitigar contagios, esto implicó no salir de los hogares, ni tener contacto con otras personas, la experiencia de soledad y falta de contacto físico con familiares, amigos, compañeros de clases o trabajo afectó la salud mental de muchas personas que presentaron varias emociones negativas como ansiedad, depresión y estrés que perturbaron la salud y bienestar mental.

El 29 de febrero del año 2020 el COE nacional informa sobre el primer caso de la covid-19 en el estado ecuatoriano, posteriormente el 19 de marzo del mismo año se declara el confinamiento con la suspensión de clases presenciales, vuelos internacionales, eventos masivos además de la restricción de movilidad, distanciamiento y aislamiento social para evitar la propagación del virus.

El estado de alarma por crisis sanitaria, aislamiento social, paralización de labores comerciales y académicas afectaron la economía nacional, a partir de aquello, existió pánico e incertidumbre en la salud mental de las personas que causó una serie de problemas en el comportamiento familiar, afectivo y social.

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) es necesario determinar que la salud y bienestar mental de un ser se ve afectado por una pandemia de gran magnitud como la del coronavirus, considerando que implica perturbación psicosocial en las personas de todas las edades. Se puede establecer también que con el confinamiento se experimentaron nuevas emociones como el miedo a morir o contagiarse, a perder familiares, ira, impotencia, depresión, entre otros.

La educación fue uno de los sectores que estuvieron expuestos a enfrentar cambios y nuevos desafíos, con el cierre de instituciones educativas y el proceso transitorio de educación presencial a virtual tanto estudiantes, personal administrativo y docentes de las instituciones educativas se vieron obligados adoptar nuevas estrategias para desenvolverse en la nueva normalidad durante el tiempo de confinamiento.

En la primera fase de esta investigación se establece conceptualmente el impacto psicosocial por el confinamiento donde se indican las consecuencias del aislamiento social en la salud mental de las personas, así también, se consideran a los estudiantes del sexto y séptimo semestre de la carrera de Gestión Social y Desarrollo periodo 2022-01 como población de estudio considerando que fueron aquellos que experimentaron el cambio de modalidad de estudio de presencial a virtual. Finalmente se muestran los resultados del impacto psicosocial del confinamiento en los estudiantes por medio del instrumento Dass-21 que permite identificar el grado de intensidad de emociones negativas como ansiedad, depresión y estrés.

# **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1. Antecedentes del problema de investigación.**

A inicios del año 2020 la OMS declara a la covid-19 como una enfermedad de alto riesgo que afecta a todo el mundo, no solo involucra un daño físico que ocasiona muertes o complicaciones respiratorias, además es capaz de alterar el bienestar psicológico del ser humano alterando la salud mental. Es necesario mencionar que este tipo de eventos negativos considerados impredecibles o inesperados pueden resultar abrumadores y generar emociones negativas.

A partir de que los contagios descontrolados del coronavirus fuera declarado como una crisis sanitaria a nivel mundial, los países que primeros fueron afectados con la presencia del virus se vieron obligados a generar normas de bioseguridad para frenar la propagación de los contagios y las muertes donde se consideró al confinamiento como estrategia principal.

Cuando la covid-19 se propagó en países China, Estados Unidos y Europa se evidenció una etapa caótica del riesgo global para la humanidad con la tendencia a poseer mayores tasas de mortalidad en África, el sur de Asia, América Latina y el Caribe más aun en las personas de tercera edad y grupos sociales vulnerables por precariedad en sus condiciones de vida como enfermedades catastróficas. Frente a todas estas situaciones la Asociación Latinoamericana de Sociología (ALAS) hizo un llamado a todos los países para que contribuyan con una solución mediante políticas y gestiones públicas de un sistema de salud universal para la vida, teniendo como base la reciprocidad, la solidaridad, el respeto a las diferencias y el encuentro entre los pueblos y nacionalidades de cada estado (ALAS; 2020).

La llegada del coronavirus a América Latina y el Caribe sucedió durante un momento donde se presentaba un retroceso en el crecimiento económico, ocasionando grandes consecuencias en el área de salud, trabajo y educación generando altas tasas de desigualdad y vulnerabilidad, logrando evidenciar incremento en los índices de pobreza y pobreza extrema, además de una desintegración social (CEPAL; 2020).

Durante el confinamiento, la educación se vio expuesta a cambios drástico, de acuerdo a un informe desarrollado por el Instituto para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC-UNESCO) indica que, el cierre temporal de las instituciones de educación superior por causa de la covid-19 afectó alrededor de 23.4 millones de estudiantes y al menos a 1,4 millones de docentes en lo que corresponde América Latina y el Caribe, esto representa aproximadamente el 98% de la población de estudiantes y profesores de la región (Bonsignore ;2020).

El distanciamiento social, aislamiento y confinamiento pueden funcionar como medida para frenar los contagios. Durante el tiempo que las personas permanecen en casa debido al poco contacto con familiares, amigos y conocidos se exponen a presentar o experimentar efectos psicológicos negativos ocasionados directamente por las condiciones del confinamiento o peculiaridades propias de la pandemia. A partir de aquello, el impacto psicosocial que atraviesan las personas por la falta del contacto físico puede generar cuadros de ansiedad, depresión o estrés.

El sector educativo es uno de los afectados por el confinamiento, determinando que el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes presentó limitantes para su desarrollo por el cierre de las instituciones educativas y restricción de movilidad social. Adoptando el modelo de educación virtual que involucra recibir clases y desarrollar actividades académicas en línea.

En relación al confinamiento por la covid-19 se han desarrollado varios estudios acerca de la salud mental en los estudiantes universitarios. Como lo indican Khan et al. (2020) existieron personas que presentaron cuadros de depresión, ansiedad, estrés, crisis de pánico y trastornos del sueño afectando su comportamiento en el entorno social.

Wang et al. (2020) desarrollaron una investigación conformada por una muestra poblacional de 1210 estudiantes universitarios en la primera fase del brote de la covid-19. Obteniendo como resultados los siguientes síntomas en el contexto de salud mental: depresión 16.5%, ansiedad 28.8%, estrés 8.1%. esta investigación determina que la falta del contacto social es uno de los factores por la cual se genera un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes. De igual manera Huang & Zhao; (2020) en un estudio realizado en China obtuvieron como

resultados la presencia de ansiedad un 35.1%, depresión 20.1% y trastornos del sueño un 18.2% en estudiantes universitarios durante la primera fase del confinamiento y educación virtual.

Generalmente cuando alguien atraviesa por una situación emergente desarrolla traumas y emociones conflictivas durante y después del suceso, estas emociones afectan a la estabilidad emocional y bienestar mental. La pandemia por la covid-19 generó un confinamiento repentino mismo que afectó el bienestar psicosocial de varias personas sin importar su grupo etario. El miedo, incertidumbre, depresión, estrés y ansiedad causados por una enfermedad tienden a ser abrumadores por no permitir que el ser humano se encuentre en un estado de paz, tranquilidad y bienestar.

De acuerdo con Velastegui et al. (2022) en el desarrollo de la pandemia por la covid-19 y el aislamiento social los estudiantes universitarios al igual que el resto de población atravesaron cuadros depresivos y otras emociones como: ansiedad, miedo, soledad y estrés, cabe resaltar que varias personas atravesaron estas complicaciones emocionales antes del confinamiento y a causa de esto existe la posibilidad que su estado mental empeore de manera drástica.

La afectación en la salud mental de los estudiantes universitarios es el resultado de las experiencias negativas originadas en el periodo de restricción de movilidad además del confinamiento. Mientras los estudiantes desarrollaban sus actividades de manera virtual se presentaron diversos estresores que afectaban a su desempeño. El espacio, convivencia, ambiente familiar, calidad y cantidad de actividades académicas son considerados como aquellos factores que limitaban su desarrollo.

Por su parte la OMS subraya que la amenaza que atravesó el mundo por el SARS-CoV-2 o covid-19 y las medidas de confinamiento causaron un fuerte impacto psicológico en todas las sociedades sin importar la condición social, geográfica o económica. Esto es un hito que no debe ser olvidado y se deberán tomar acciones para disminuir los riesgos psicológicos en un futuro si llegase a surgir otra pandemia de igual magnitud o incluso más fuerte. Los gobiernos, las personas, empresas, organizaciones y demás entidades deben establecer mecanismos que ayuden a crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y con esto generar mecanismos o herramientas de prevención de trastornos de carácter emocional.

## **1.2. Formulación del problema de investigación.**

¿Cuál fue el impacto psicosocial que atravesaron los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo durante el confinamiento?

## **1.3. Objetivos.**

### **1.3.1. Objetivo general.**

Diagnosticar el impacto psicosocial a causa del confinamiento por covid-19 en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo. 2022

### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Fundamentar teóricamente el impacto psicosocial de la COVID-19 por el confinamiento.
- Determinar el impacto psicosocial por el confinamiento en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo de sexto y séptimo semestre periodo 2022-01 mediante al instrumento DASS-21.
- Proponer estrategia para la autorregulación emocional en la salud mental de los estudiantes afectados por el confinamiento.

#### **1.4. Justificación de la investigación.**

La salud mental es una parte integral del bienestar propio del ser humano. De manera transversal la OMS define que esta comprende un estado de plenitud física y de relacionamiento social que se encuentra sujeta a factores de contexto: económicos, físicos, emocionales, entre otros. Las alteraciones de estos factores generan situaciones problemáticas como cuadros de ansiedad, depresión y estrés que conlleva a la incapacidad de relacionarse con los demás y el desempeño diario de sus actividades.

A finales del año 2019 aparece un nuevo coronavirus denominado SARS-CoV-2, un virus con alto grado de contagio y mortalidad, dado su alcance fue declarada por la OMS como una pandemia, a consecuencia de esto se genera un entorno de emergencia sanitaria en el sistema de salud pública. A partir de aquello, una de las medidas preventivas para mitigar el número de contagios fue el confinamiento, que implica el distanciamiento social, restricción de movilidad y transformación de las relaciones interpersonales.

El ser humano se considera social por naturaleza por lo que la separación física de su entorno afecta al comportamiento cotidiano y bienestar mental. De acuerdo con Khan et al. (2020) estudios a nivel mundial evidencian claramente que el confinamiento es un catalizador de diversas secuelas en la salud mental, inclusive en individuos sin complicaciones previas; con esto se puede incluir trastornos depresivos, de ansiedad, estrés agudo o severo, problemas de conciliación de sueño y angustia emocional a consecuencia del miedo o preocupación por el virus.

Es una obviedad, que el confinamiento ha modificado las relaciones interpersonales de los estudiantes. Previo a la restricción de movilidad, los estudiantes mantenían un estilo de vida altamente sociable por lo que cuando se decreta de manera obligatoria el confinamiento, detención de clases presenciales, suspensión de eventos sociales y cierre de locales se genera un impacto psicosocial en su salud mental.

El cambio drástico de modalidad de estudio fue algo nuevo para los estudiantes que generó incertidumbre en el nuevo proceso de aprendizaje, adaptándose a nuevas herramientas o plataformas virtuales como Zoom, Microsoft Teams, Google Classroom, entre otros. Las

expectativas de la modalidad de aprendizaje virtual fueron altas, sin embargo, surgieron varias limitantes que impedían el pleno desarrollo de conocimientos como la inestabilidad de internet, colapso de plataformas, entre otros.

A raíz de todas estas complicaciones los estudiantes sufrieron complicaciones en su salud mental, que repercute en su bienestar emocional alterando sus comportamientos, hábitos, estilos de vida, etc. Abordar el presente tema de investigación es de suma importancia debido a que se logró evidenciar características relevantes en relación a la salud mental de los estudiantes; misma que en diferentes escenarios se considera como intrascendente por lo que fue necesario desarrollar un estudio con estudiantes universitarios de la carrera de Gestión Social y Desarrollo periodo 2022-01 donde se analizó el impacto psicosocial a causa del confinamiento demostrando la situación socio-emocional que atravesaron los estudiantes.

Por lo antes mencionado el propósito de esta investigación radicó en definir cuál ha sido el impacto psicosocial que atravesaron los estudiantes universitarios durante el confinamiento. A partir de la aplicación del test DASS-21, un instrumento compuesto de 21 ítems con escalas del tipo Likert que es diseñado para medir los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Es evidente que la covid-19 causó fuertes impactos en los niveles sociales, políticos y económicos, incrementando el precio de los alimentos de primera necesidad, escases de medicamentos y una gran tasa de mortalidad en las personas contagiadas. Nadie estaba preparado para sobrellevar una situación de gran magnitud como el brote del coronavirus; gracias al adoptar estrategias y medidas preventivas para el contagio se logró disminuir la negatividad del virus.

## **2. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

### **2.1. Conocimiento actual.**

De acuerdo con Hernández (2020) dentro de su investigación acerca del impacto de la covid-19 sobre la salud mental de las personas indica que, durante el auge de la pandemia ocasionada por la covid-19 uno de los mayores causantes de afectar a la salud mental corresponde al exceso de información y noticias falsas, por lo que muchos individuos desarrollaron emociones descontroladas de preocupación y pánico, con esto se originaron también síntomas correspondientes al estrés, depresión y ansiedad.

Para el desarrollo de la investigación, el autor consideró varias herramientas para la recolección de información bibliográfica como google académico, pubmed, entre otros. De igual manera se evaluaron varios artículos, publicaciones y sitios webs relacionados con el coronavirus y la salud mental.

De la información obtenida durante la elaboración de esta investigación el autor determina que existe un mayor impacto negativo en la salud mental de aquellas personas que padecían alguna enfermedad catastrófica o se encuentran en situaciones de vulnerabilidad. Es claro que el efecto de la pandemia y sus consecuencias como el confinamiento generó cuadros de ansiedad, estrés, depresión y otras emociones en varias personas.

Terry et al. (2020) en su investigación de los aspectos psicosociales asociados a la pandemia por covid-19 indican que la salud mental de las personas fue un factor fundamental para lograr sobrellevar las medidas adoptadas por varios países durante la expansión del virus en todo el mundo, el control y prevención epidemiológica de las personas ante el virus causó un impacto psicológico afectando su comportamiento social y familiar.

En la elaboración de la investigación se utilizó la herramienta de revisión bibliográfica narrativa donde se analizaron artículos científicos e informes que poseen información acerca de la covid-19; utilizando también varios mecanismos de búsqueda como Scielo, Pubmed, entre otros se logró recaudar la información necesaria para el desarrollo del artículo.

Una de las consideraciones finales que plantea el autor hace referencia a que la pandemia ocasionada por la covid-19 genera trastornos psicológicos y sociales ya sean a las personas sanas o que hayan sido contagiadas por el virus, es importante destacar que se genera mayor impacto en aquellas personas infectadas mismas que pueden sentirse culpables por el contagio de sus allegados.

De acuerdo con Ozamiz et al. (2020) ante la nueva enfermedad del coronavirus la experiencia de nuevas emociones psicológicas en las personas fue una de las consecuencias indirectas de esta enfermedad, dentro de esta investigación se enfatiza que muchos individuos presentaron cuadros de ansiedad y depresión, además de preocupación, miedo y estrés al verse rodeados de personas infectadas y muertos, los autores toman en consideración al personal médico encargado del cuidado de las personas infectadas, donde indica que tanto médicos como enfermeros fueron aquellos que durante su tiempo de servicio a la comunidad se vieron expuestos a emociones depresivas, esto a consecuencia que varios de ellos tenían miedo de infectarse y contagiar a sus familiares con el nuevo virus, de igual manera, como personal médico se enfrentaron cada día a nuevos muertos, nuevos contagios por lo que su cuadro emocional se quebrantaba en cualquier momento.

El estudio fue desarrollado con el modelo exploratorio-descriptivo de tipo transversal, tomando a consideración la situación y emergencia sanitaria que atravesaba el mundo las herramientas utilizadas fueron las plataformas de google forms, con el objetivo de dinamizar el proceso de recolección de información, para la medición de los niveles de emociones psicosociales se aplicó el cuestionario DASS-21 una escala utilizada por los investigadores para la obtención de datos, instrumento compuesto por 21 ítems de tipo Likert.

Una vez concluida la investigación con un total de 976 participantes se obtiene como resultado que las personas enfrentaron situaciones y cuadros emocionales al menos un momento durante la época más fuerte de la COVID-19 con esto se identifica también que la depresión y ansiedad fueron las emociones predominantes durante la etapa de confinamiento o cuarentena.

Como indican Puchalceta et al. (2021) la crisis sanitaria a la que se vio enfrentada el mundo ocasionó un impacto negativo en la salud mental de las personas, generando también ciertas vulnerabilidades tanto individuales como colectivas, hay que considerar que las enfermedades

mentales son condiciones donde la persona se ve expuesta a cambio de emociones, pensamiento y comportamiento dentro de su contexto social, laboral y familiar por lo tanto, las personas que padecen enfermedades mentales tienden a presentar complicaciones en el desempeño de sus actividades diarias o cotidianas.

La metodología utilizada durante el levantamiento de investigación radica en el estudio observacional, descriptivo y analítico con enfoque transversal, tomando una población total de 838 personas entre 20 a 64 años, implementando un muestreo aleatorio simple, para la medición de los niveles de estrés, ansiedad y depresión se utilizó el instrumento del DASS-21.

Los resultados obtenidos durante la investigación lograron determinar que de la población encuestada el 41% padecía estrés, 39% depresión y 46% ansiedad. De igual manera, se realizó una valoración de estos factores psicosociales donde se determinó que en el caso de estrés principalmente tienen moderado el 14% y severo el 11%, continuamente en la depresión un 11% es leve y un 12% moderada y con respecto a la ansiedad se determina que un 15% es moderada y un 16% extremadamente severa.

Leiva et al. (2020) determina que la dimensión psicosocial de la pandemia indica que a inicios de la expansión del virus se generaron diversas problemáticas sociales como las pérdidas económicas además de las elevadas cifras de muertes y contagios, que conllevó a un significativo riesgo psicosocial de las personas, especialmente aquellos grupos de escasos recursos o que habitan en condiciones precarias con un limitado acceso a la salud. La medida del confinamiento frente a la crisis sanitaria que atravesó el mundo tiene como consecuencia la deserción de la estructura social lo que implica disminuir el contacto con otras personas como lo son familiares y amigos.

Para el desarrollo de la investigación se realizó revisión literaria constituida por 17 documentos de artículos académicos, encuestas y reportes en relación a la COVID-19 desarrollados en otros países. Para lograr informar las consecuencias psicosociales de la pandemia se utilizó información de la base de datos Web of Sciece, utilizando varias palabras claves para la recopilación de literatura.

Finalmente, el resultado de esta investigación logra reflejar que en varios estudios realizados en otros países teniendo como población a personas infectadas o que en algún momento se

contagiaron del virus presentaron síntomas depresivos severos con un 19,3% y 14,3%, concluyendo que el impacto psicosocial de la covid-19 es real y afecta a las emociones de las personas.

El estudio de efectos psicosociales de la pandemia covid-19 en la familia desarrollado por Díaz (2021) indica que el entorno familiar es considerado como la primera fuente de socialización con el mundo exterior, un ambiente donde se imparte el aprendizaje de valores y comportamiento con la sociedad, frente al virus originado en China que posteriormente fue declarado como una pandemia a nivel mundial, los integrantes de las familias se vieron obligados a adoptar un nuevo estilo de vida afectando las emociones de cada uno de ellos.

La metodología implementada en este artículo corresponde a la revisión literaria en varias plataformas o herramientas de búsqueda como Scopus y Ebsco donde se han utilizado palabras claves como familia, pandemia, Covid, entre otras con la finalidad de lograr recaudar información necesaria para la elaboración teórica del tema, así también, se han implementado otros mecanismos claves para la factibilidad de la investigación.

La incomunicación social, el confinamiento, y la falta del contacto físico entre la sociedad es uno de las consecuencias que ha traído la pandemia por lo que la salud mental de las personas ha experimentados nuevas emociones como el estrés, ansiedad y depresión. Dentro del contexto familiar también se logra evidenciar que un efecto negativo del encierro obligatorio es la violencia intrafamiliar, un efecto originado por emociones como el estrés, es claro que muchas personas presentaron problemas económicos al no acudir a sus trabajos, al cierre de establecimiento y a la restricción de movilidad, los jefes de hogares presentaron impotencia además de emociones negativas al no lograr satisfacer sus necesidades por falta de ingresos económicos.

Para Broche et al. (2020) la restricción de movilidad, cuarentena y el aislamiento social correspondieron a medidas fundamentales para evitar la propagación de contagios con la finalidad de salvaguardar vidas, sin embargo, estas medidas traen consigo consecuencias que repercuten en la salud mental de las personas, quienes experimentan emociones negativas como ansiedad, depresión y estrés.

Para el desarrollo de la investigación se consideró el uso de varias herramientas de búsqueda de información como las plataformas de Scielo, PsycINFO, Scopus, entre otras. Continuamente para la recolección de datos se elabora una ficha instructiva donde los datos presentados se establecen en varios grupos de personas como niños, adultos y personal médico.

En el análisis realizado se logró identificar que el personal médico pese a no estar restringidos en su movilización para atender a los pacientes infectados presentó cuadros de estrés, considerando que atravesaron niveles de agotamiento mental, irritabilidad, bajo rendimiento laboral, entre otras consecuencias que fueron originadas por encontrarse en un ambiente laboral crítico donde día a día estuvieron expuestos a elevadas cifras de muertes y contagios.

A pesar que los niños y adolescentes suelen ser altamente sociables con familiares y amigos, durante el periodo de resguardo domiciliaron presentaron diversos cambios en su comportamiento habitual ocasionado por complicaciones en la salud mental, no obstante, son considerados también como aquellos que mejor se adaptaron a las medidas adoptadas en aquel tiempo.

Finalmente, dentro de la población de adultos mayores el confinamiento durante la pandemia causó un profundo deterioro en la salud mental donde mayormente se presentaron emociones relacionadas con el miedo a la muerte o a la separación de sus familias, pesadillas y síntomas de ansiedad.

Como indican Del Castillo & Velasco (2020) una de las medidas originadas por el confinamiento fue el cierre de varios lugares como los centros educativos, donde asistían cientos de niños y adolescentes acostumbrados a un compartir con amigos, compañeros y profesores. Cuando se decretó el resguardo obligatorio en los hogares para prevenir contagios desarrollaron cambios en su comportamiento habitual y presentaron nuevas emociones como enojo descontrolado además de aburrimiento y tristeza.

En el desarrollo de la investigación se utilizaron artículos científicos obtenidos de diferentes plataformas, la información recolectada se relaciona con términos claves como salud mental, confinamiento, pandemia, estrés, entre otros, con la finalidad de relacionar el objetivo principal de la investigación, a partir de aquello, se desarrolló teóricamente el tema.

El confinamiento por la Covid-19 posee repercusiones negativas sobre la salud mental y física de las personas. El pleno desarrollo de los niños y jóvenes se vio afectado por el cambio drástico de modalidad de estudio, trascender de educación presencial a virtual fue una limitante que causó varias complicaciones en la preparación académica de los estudiantes como bajo rendimiento, incumplimiento de actividades, entre otras.

Se considera que por la magnitud de esta pandemia se han incrementado los porcentajes en diversos factores de riesgo social como pobreza, hacinamiento, abuso de tecnologías y violencia intrafamiliar. Determinando que sin duda alguna todo lo ocasionado por el coronavirus repercute en los seres humanos.

Naranjo et al. (2021) determinan que durante el confinamiento por la pandemia los adultos mayores fueron aquellos que obtuvieron un mayor impacto negativo en su bienestar emocional, considerando su vulnerabilidad física ante el nuevo virus. Generalmente son personas dependientes y emotivas que necesitan del contacto y afecto de sus familiares. Cuando fue declarada la restricción de movilidad en varios países, estas personas enfrentaron complicaciones emocionales como el miedo a morir, a contagiarse, tristeza, estrés, impotencia, ansiedad, entre otros.

Para el desarrollo de la investigación se definió el estudio descriptivo transversal, como punto de partida se recopila información bibliográfica de fuentes confiables, continuamente se delimita una población de 100 adultos mayores donde se consideran variables como edad, sexo, ansiedad, depresión y estrés. Para la recolección de información se utilizó el mecanismo de entrevista semiestructurada, la observación e indicadores psicológicos

El aislamiento social como medida de prevención para la propagación del virus repercute en la salud mental de las personas de cualquier grupo etario. Los datos obtenidos durante esta investigación indican que un 73,0% de los entrevistados presentaron un nivel leve de ansiedad, así también, un 50,0% se encontraron en depresión leve y finalmente el 47,0% presentó alteración en los niveles de estrés.

Reyes & Trujillo (2020) indican que a partir que la OMS declaró al brote del coronavirus como una pandemia a nivel mundial se desencadenaron varias problemáticas sociales, políticas,

económicas, entre otras. La ciudadanía no estaba preparada para afrontar una enfermedad de gran magnitud por lo que el cambio de sus actividades diarias ocasiono un desgaste en la salud mental. Los estudiantes universitarios fueron uno de estos grupos que se vieron obligados adoptar nuevos hábitos para continuar con su proceso de aprendizaje, el cambio de presencial a virtual afectó significativamente a los estudiantes causando cuadros de ira, estrés, ansiedad, depresión, entre otras emociones negativas para la salud mental.

En la elaboración de esta investigación se plantean dos incógnitas principales ¿Cómo nos afectó este encierro obligatorio? Y ¿Cómo cambió la percepción sobre nuestra normalidad y realidad? Preguntas que fueron dirigidas a los estudiantes universitarios con la finalidad de conocer sus perspectivas y experiencias vividas durante el confinamiento.

El cambio de realidad de los estudiantes universitarios frente al confinamiento obligatorio como medida de prevención para disminuir los contagios y muertes por la covid-19 ocasionó un desgaste en su salud mental. Varios estudiantes manifestaron que esta nueva modalidad los agota de manera descontrolada, la ansiedad y el estrés son desarrollados al no lograr comprender de manera adecuada los temas tratados en clases virtuales.

Como indican González et al. (2021) en su estudio realizado en los estudiantes universitarios de la ciudad de México una de las medidas adoptadas por la Secretaria Nacional de Salud al igual que otros países fue el confinamiento, la restricción de movilidad, la suspensión de cualquier actividad de entretenimiento, ocio, clases presenciales, entre otras. Estas medidas desencadenaron también problemáticas sociales como falta de ingresos económicos, desempleo, pobreza, etc. La difícil adaptación a la que se enfrentaron los estudiantes universitarios quienes acostumbraban a recibir sus clases de manera presencial, al contacto físico y social con docentes, compañeros, entre otros fueron factores que originaron dificultades en su salud mental presentando cuadros de ira, estrés, depresión y ansiedad.

Para el desarrollo de la investigación se determinó un estudio observacional – transeccional la muestra estuvo constituida por conveniencia y no aleatoria. La información se recolectó mediante una encuesta aplicada por la plataforma de Google drive. El proceso de recolección de información tuvo un periodo de 7 semanas exactamente 15 después de haberse declarado la fase 2 de la pandemia.

La encuesta fue dirigida a 644 personas entre hombres y mujeres, respondiendo preguntas para la medición de factores psicosociales como ansiedad, estrés y depresión obteniendo como resultado que un 31.92% presentaron estrés severo, 4.9% depresión y 40.3% ansiedad. Por lo que se considera necesario impulsar mecanismos de prevención y control de efectos psicológicos generados por el confinamiento en los estudiantes.

Vivanco et al. (2020) en el estudio realizado en una universidad en Perú demostraron que los estudiantes universitarios experimentaron síntomas de ansiedad, depresión, pánico, miedo, estrés, agotamiento, entre otros. Considerando investigaciones realizadas en otros países se determina que la ansiedad, depresión y estrés influye significativamente en el comportamiento de las personas, las personas con ansiedad elevada en el contexto de la covid-19 son más propensas a presentar un comportamiento disruptivo, comprar excesivos artículos de higiene y desinfección mostrando cuadros de pánico al contagio del virus.

Para el desarrollo de la investigación los autores definen que el estudio corresponde al método transversal y comparativo, considerando que los datos son comparados con variables de la salud mental como ansiedad, depresión y estrés entre diferentes factores sociodemográficos. Para el levantamiento de información se utilizaron universidades públicas y privadas de las ciudades de Trujillo y Chiclaya con estudiantes entre 18 y 34 años de edad seleccionados por un muestreo no probabilístico.

La salud mental de los estudiantes se vio afectada de forma significativa por la covid-19, es importante destacar que existen grupos que presentan mayor sintomatología emocional que otros, considerando diversos factores como económico, familiar, afectivo, etc. La ansiedad, depresión y estrés conforman al grupo de emociones que ha causado la pandemia.

Considerando el estudio realizado por García (2021) indica que la pandemia mundial ocasionada por el virus SARS-CoV-2 o Covid-19 provocó confusión, pánico, ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios desgastando su salud mental. La principal medida de prevención frente a la crisis sanitaria que atravesaba el mundo fue el confinamiento obligatorio donde se restringía la libre movilidad, la suspensión de cualquier actividad social, el cierre de instituciones educativas, entre otras. El objetivo de la investigación corresponde a indagar el impacto psicológico de la pandemia en la comunidad universitaria.

En el desarrollo de la investigación se encuestaron a 1.283 estudiantes, posteriormente se seleccionó una muestra de 1.149 en su mayoría mujeres donde la edad mínima fue de 20 años. La herramienta utilizada fue un cuestionario compartido de forma virtual conformado de 82 preguntas dividido por secciones con la finalidad de indagar la prevalencia de los síntomas como ansiedad, depresión y estrés.

Una vez concluido el proceso de levantamiento de información se logró identificar la prevalencia de síntomas de depresión con un 47,08% y ansiedad con un 27,06% concluyendo que el confinamiento y el cambio a la virtualidad generó efectos negativos no solo en el desarrollo de las actividades académicas, sino también en la salud mental de los estudiantes.

Livia et al. (2021) manifiestan que el confinamiento implica condiciones de restricción de movilidad, distanciamiento social, suspensión de actividades educativas y comerciales, aislamiento en los domicilios, entre otros. La cuarentena pudo resultar favorable para la disminución de contagios del coronavirus, con esto se experimentaron nuevas emociones durante el tiempo de aislamiento, en este sentido, el impacto psicosocial que atravesaron estudiantes universitarios genera trastornos psicológicos como cuadros de miedo, dolor, tristeza, ira, ansiedad, depresión, frustración, estrés y otros problemas de salud mental.

El método de investigación utilizado corresponde al enfoque cuantitativo, tipo no experimental transversal. Con una muestra no probabilística de 3,960 estudiantes universitarios. El instrumento fue la escala de emociones positivas y negativas (PANAS) que fue diseñado en el año de 1988 conformado por 20 ítem, de los cuales 10 analizan el efecto negativo y el restante el efecto positivo. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo de la información recolectada en términos de medias y desviaciones estándar, con el objetivo de sistematizar las emociones positivas y negativas.

El impacto psicosocial en los estudiantes universitarios es evidente, de acuerdo a la información recolectada se evidenció que muchos de ellos fueron afectados por el cambio de lo presencial a lo virtual donde emociones como ira, estrés, depresión, frustración y ansiedad estuvieron presentes afectando su comportamiento y bienestar emocional.

Según Rosas et al (2022) a partir de la divulgación mundial de la pandemia del covid-19 los gobiernos tomaron como medida preventiva frente a la emergencia sanitaria la privación de

circulación, clases presenciales, eventos sociales, etc. A consecuencia de esto se generan problemáticas sociales como pobreza, desempleo, colapso en el sistema de salud, además de un gran impacto psicosocial en las personas, más aún en aquellas que han perdido familiares por la covid-19. La educación fue uno de los sectores más afectados, considerando que miles de estudiantes sufrieron un cambio en su vida cotidiana, el cambio de la presencialidad a virtualidad genera emociones negativas tanto en estudiantes de primaria, secundaria y universitarios.

La metodología implementada en esta investigación corresponde al tipo descriptivo y exploratorio con un diseño transversal teniendo como objetivo principal la descripción de los efectos psicosociales ocasionados por la covid-19. La muestra utilizada corresponde a 90 estudiantes de ambos sexos donde se aplicaron encuesta, escala de estresores y escala zung.

De acuerdo a los datos recolectados se logró evidenciar que los estudiantes universitarios durante el confinamiento obligatorio presentaron cuadros de estrés, ansiedad y depresión en varias ocasiones, una de las causas principales corresponde a la aflicción de no lograr comprender de una manera eficiente los temas que brindaron los docentes durante la época de virtualidad.

### **2.1.1. Resultado de análisis del conocimiento actual.**

A inicios del año 2020 la Organización Mundial de la Salud declara a la salud pública de varios países en emergencia sanitaria por la presencia del nuevo coronavirus, posteriormente el 11 de marzo del mismo año se declara una pandemia global, ante esta situación se recomienda a todos los países adoptar el confinamiento o cuarentena como medida de prevención para evitar contagios y muertes. El aislamiento social implica varias situaciones como el distanciamiento social, reducción del aforo permitido en eventos sociales, suspensión de clases, resguardo domiciliario obligatorio entre otros (Rosas et al, 2020; Livia et al, 2021; González et al, 2021; Del Castillo y Velasco, 2021).

El impacto psicosocial que ha causado la covid-19 en los estudiantes universitarios es alto, considerando que en su mayoría no estaban preparados para enfrentarse a un cambio en su modalidad de estudio desarrollando emociones negativas como cuadros de ira, ansiedad,

depresión y estrés, afectando significativamente a su bienestar mental y emocional (Livia et al, 2021; Vivanco et al, 2020; Reyes y Trujillo 2020)

Uno de los mecanismos utilizados para lograr evaluar y medir los niveles de ansiedad, depresión y estrés es el instrumento del Dass-21 un test compuesto de 21 preguntas con escala tipo Likert. Este instrumento ayuda a la recolección y análisis de datos que las personas proporcionan en el proceso de levantamiento de información para el análisis de resultados. (Ozamiz et al. 2020; Puchalcela et al. 2021)

## **2.2. Fundamentación teórica y Conceptual.**

Dentro de esta sección se trae a acotación diversos conceptos que son importantes para poseer un mayor entendimiento acerca de las variables y categorías que comprenden al presente informe de investigación en torno al impacto psicosocial por el confinamiento en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo, con la finalidad de generar mayor información acerca del objeto de estudio.

### **2.2.1. Salud mental.**

De acuerdo a la OMS (2018) la salud mental es considerada como un estado de bienestar de las personas que permite afrontar varias situaciones problemáticas del entorno cotidiano como toma de decisiones, resolución de problemas etc. Así también, permite un equilibrio entre lo cognitivo y emocional, contribuye al bienestar físico y la satisfacción de las necesidades. Una buena salud mental es determinada por la expresión de sentimientos, relación con los demás, comportamiento y hábitos en la vida cotidiana, entre otros. No obstante, existen factores que pueden alterar el bienestar psicológico de las personas como elementos físicos, biológicos, económicos, familiares y demás factores innatos a la personalidad.

### **2.2.2. Covid-19**

Como indica la OMS (2020) el virus SARS-CoV-2 o Covid-19 es un virus de la familia de coronavirus que posee la capacidad de propagarse por pequeñas partículas liquidas mediante tos, estornudos, respiración y habla. Las personas infectadas con este virus presentan

dificultades respiratorias, fiebre, dolor de cuerpo y articulaciones, muchos de ellos logran recuperarse sin un tratamiento. De igual manera, existen casos donde los pacientes presentan graves complicaciones en su salud por lo que se necesita una atención médica adecuada para lograr mitigar estos síntomas que en varias ocasiones puede generar la muerte. Este virus posee la capacidad de propagarse por pequeñas partículas líquidas mediante tos, estornudos, respiración y habla.

### **2.2.3. Impacto psicosocial por la covid-19.**

Según Gutiérrez et al. (2021) el impacto psicosocial por la covid-19 es entendido como el efecto de las causas y consecuencias del virus en el bienestar mental de las personas, se analizan variables como cambios en su comportamiento, emociones, relación con su entorno y manera de ver la vida. A partir de esto, se logró visualizar que el efecto en el entorno psicológico que ha dejado el virus es significativo, considerando que generan varios cuadros de emociones negativas como ira, ansiedad, aflicción y estrés.

### **2.2.4. Pandemia de la Covid-19.**

Como indican Maguiña et al. (2020) la pandemia de la covid-19 fue generada por una mutación del coronavirus SARS-CoV-2, esta enfermedad infecciosa ha causado crisis económica, social, política y de salud. Su origen fue en la ciudad de Wuhan – China a finales del año 2019 se reportaron alrededor de 27 casos de personas enfermas con una neumonía de etiología desconocida. El 8 de diciembre del mismo año se reportó el primer caso de este virus, posteriormente el 7 de enero del 2020 el gobierno de la República de China identifica al nuevo coronavirus. A partir de esto el virus fue alcanzando varias ciudades en el mundo como España, Italia, Tailandia, India y países de América Latina. En marzo del 2020 la OMS declara como una pandemia mundial a la Covid-19.

### **2.2.5. Cuarentena**

De acuerdo con Lederman (2021) el término cuarentena tiene origen en epidemias anteriores, un claro ejemplo es la peste negra, este proceso consistía en observar durante 40 días a las personas que tuvieron contacto con gente infectada para determinar si se contagiaron

o no, durante este periodo se realiza un seguimiento y evaluación para lograr determinar si la persona presenta síntomas similares a las epidemias. Dentro del contexto de la pandemia de la Covid-19 la cuarentena consistió en aislar a las personas sanas dentro de sus hogares para evitar el contagio del nuevo virus.

#### **2.2.6. Confinamiento como medida preventiva.**

Castaño (2018) indica que el termino confinamiento comprende a una palabra significativa en la vida cotidiana de cada persona a partir de la pandemia de la covid-19. Cuando la OMS declaró la pandemia por el SARS-CoV-2 varios países adoptaron al confinamiento como medida preventiva frente al virus, esto comprende al aislamiento en los hogares, cierre de locales comerciales, restricción de movilidad, etc.

#### **2.2.7. Distanciamiento social.**

De acuerdo con Cantó et al. (2021) durante el confinamiento de la pandemia por covid-19 el distanciamiento social comprende a una estricta regulación de separación física que repercute en el libre movimiento de las personas impactando fuertemente en su vida. El distanciamiento social es una intervención para asegurar una distancia entre las personas con la finalidad de mantenerse suficientemente alejados, de este modo se busca frenar la cadena de transmisión del virus y mitigar el número de contagiados.

#### **2.2.8. Relaciones interpersonales.**

De acuerdo con Yon et al. (2018) las relaciones interpersonales son el origen de las sociedades a partir que el ser humano posee la necesidad de establecer relaciones y comunicación con sus semejantes que permite el intercambio de información, ideas e intereses. Es relevante también que las relaciones interpersonales comprenden el modo de vincularse dos o más personas basados en varias características como emociones, sentimientos, actividades sociales. etc.

#### **2.2.9. Modalidades de estudio.**

Cruz (2020) indica que en la evolución de la educación, globalización y avance tecnológico, varias instituciones educativas han decidido dejar atrás el modelo de estudio tradicional o presencial y adoptar nuevas modalidades para los procesos de enseñanza – aprendizaje adaptándose a las necesidades de cada uno de los estudiantes que no poseen disponibilidad de tiempo completo como exigencias laborales, económicas, entre otros. Actualmente existen varias alternativas de modelos de estudio como educación virtual, ejecutiva, semi-presencial o a distancia.

#### **2.2.10. Educación virtual en pandemia por covid-19.**

Para Canales & Silva (2020) el impacto de la covid-19, confinamiento y aislamiento social indican una crisis social y sanitaria en todo el mundo. El cambio de la educación presencial a la virtualidad ha significado varios retos y desafíos para las instituciones educativas, esto no solo abarca desde una perspectiva del proceso de enseñanza y aprendizaje, sino también, de las diferentes brechas en el nivel de oportunidades para el acceso a tecnologías de los estudiantes y logren desempeñar su proceso académico sin complicaciones.

#### **2.2.11. Educación presencial.**

La educación presencial para Dasso & Evaristo (2020) es comprendida como un método académico tradicional basada en el encuentro entre estudiantes y docentes dentro de un mismo lugar en un determinado momento. Esto no impide el uso de tecnologías durante el proceso de aprendizaje, al contrario, este modelo de estudio se enriquece por el uso de dispositivos electrónicos e internet.

#### **2.2.12. Ansiedad.**

La ansiedad comprende experiencias de temor ante algo confuso o implícito. De acuerdo con Barán (2019) la ansiedad es definida como una emoción que se acompaña de diversas reacciones adrenérgicas como tensión muscular, dolores de cabeza, pecho, estomago, sudoración y otros síntomas que obstruyen el bienestar físico y mental de la persona. Al presentarse todo esto en el cuerpo humano hace incapaz a la persona de adaptarse de una mejor

manera en la vida cotidiana, lo que es identificado como un problema denominado trastornos de ansiedad.

### **2.2.13. Depresión**

Pérez et al. (2017) indican que la depresión corresponde a un trastorno de nivel mental caracterizado por un sentimiento de tristeza profunda y pérdida del interés a cualquier actividad. Esto implica también otros síntomas en el carácter emocional, físico y comportamiento; incluyen cuadros de irritabilidad, fatiga, llanto, aislamiento social y el desinterés de la vida, además de los sentimientos de culpa e inutilidad. Poseer cuadros depresivos es un problema de salud mental que afecta aproximadamente a 350 millones de personas en todo el mundo.

### **2.2.14. Estrés**

Herrera et al. (2017) determinan que el estrés no siempre es negativo. El estrés se provoca por todos los estímulos ambientales, psicológicos y físicos que ocasionan mecanismos neuroendocrinos de autorregulación en el cuerpo humano para equilibrar los niveles energéticos y emocionales. Existen dos tipos de estrés agudo y crónico, el primero es comprendido como algo que desaparece rápidamente puede ser una pelea con algún ser querido o un problema no tan relevante que ocasiona un sentimiento de preocupación o angustia, mientras que, el estrés crónico dura un largo periodo y genera un mayor impacto negativo en la persona.

## **3. MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo de investigación.**

El tipo de investigación que se utilizó en este trabajo corresponde a cualitativa con nivel descriptivo, los estudios de nivel descriptivo son capaces de detallar diversas situaciones y eventos, es decir como es y de qué manera se manifiesta determinando el entorno donde se encuentran, de igual manera, busca especificar las propiedades relevantes de comunidades,

sociedades, grupos, personas o cualquier individuo al que se pretende analizar, la finalidad de este método es describir completamente una situación o fenómeno.

### 3.2. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Preguntas	Técnica de levantamiento de información
Impacto psicosocial por el confinamiento.	Incidencia del confinamiento en la salud mental.	Efectos negativos en salud mental. Afectación en el comportamiento Bajo rendimiento académico.	Nivel de ansiedad Nivel de depresión Nivel de estrés	¿Cuál es el nivel de ansiedad? ¿Cuál es el nivel de depresión? ¿Cuál es el nivel de estrés?	Cuestionario DASS-21

### 3.3. Población, muestra y periodo de estudio.

Para el desarrollo de esta investigación se consideró al sexto y séptimo semestre de la carrera de Gestión Social y Desarrollo periodo 2022-01 como población de estudio considerando que fueron aquellos que estuvieron expuestos al cambio de modalidad de estudio de lo presencial a lo virtual.

El total de estudiantes de sexto semestre equivale a 50 estudiantes y el séptimo semestre conformado por 63 estudiantes, ambos con dos paralelos obteniendo una población total de 113 estudiantes.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de levantamiento de información.

La presente investigación al tener como población total 113 estudiantes pertenecientes a la carrera de Gestión Social y Desarrollo del periodo 2022-01, considerando que no supera a los 120 individuos se aplicó un censo como mecanismo para la recolección de datos. El censo es considerado como una técnica para la recaudación de información sobre toda una población específica, de este modo se pueden conocer sus características con precisión.

Así también para establecer ¿cuál ha sido el impacto psicosocial por el confinamiento en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo? se aplicó el cuestionario DASS-21. De acuerdo con Román; et al. (2014) este instrumento fue creado en el año 1995 por Lovibond y Lovibond que originalmente estaba constituido por 42 preguntas o apartados, posteriormente se realizaron modificaciones acortando a 21 apartados cuyo objetivo principal fue incluir el máximo número de síntomas relevantes de la depresión, ansiedad y estrés. Este instrumento cuenta con 4 opciones de respuesta tipo Likert 0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco; 2: Me ha ocurrido bastante tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho o mayor parte del tiempo. Así también, está compuesto por tres subescalas que miden la depresión, ansiedad y estrés.

Como instrumento en el contexto psicológico el DASS-21 se desarrolló mediante una idea dimensional a diferencia de una categórica en los trastornos de salud mental, considerando los supuestos de las características diferentes del ser humano con y sin complicaciones clínicas que radican en la forma en que presentan estados depresivos, de ansiedad o estrés.

#### 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el cumplimiento de los objetivos se utilizó el instrumento Dass-21 como mecanismo para recolección de datos a los estudiantes que conforman la población de estudio, posteriormente se realizó el proceso de validez factorial que garantiza la fiabilidad del instrumento.

**Tabla 1** Estadística de Fiabilidad.

<b>Estadística de Fiabilidad.</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
<b>0,996</b>	<b>21</b>

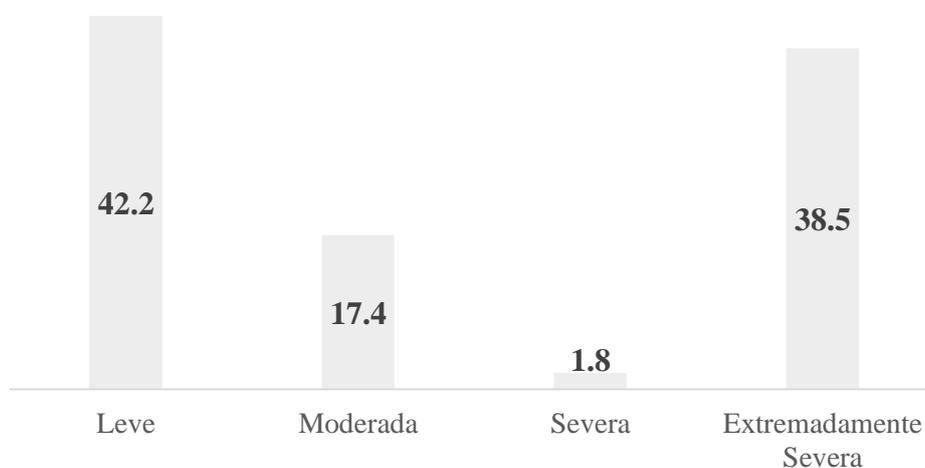
El instrumento Dass-21 es un cuestionario conformado por 21 preguntas que analiza la depresión, ansiedad y estrés, cada una de estas categorías posee 7 preguntas de los principales síntomas que presentan las personas al momento de padecer problemas en su salud mental. Para el análisis de los datos recolectados se realizó la debida calificación a cada una de las categorías para así indicar si los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo presentaron complicaciones en su bienestar emocional durante el tiempo de educación virtual por confinamiento.

**Tabla 2.** Nivel de depresión de los estudiantes.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	46	42,2
Moderada	19	17,4
Severa	2	1,8
Extremadamente Severa	42	38,5
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 1.** Nivel de depresión de los estudiantes.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

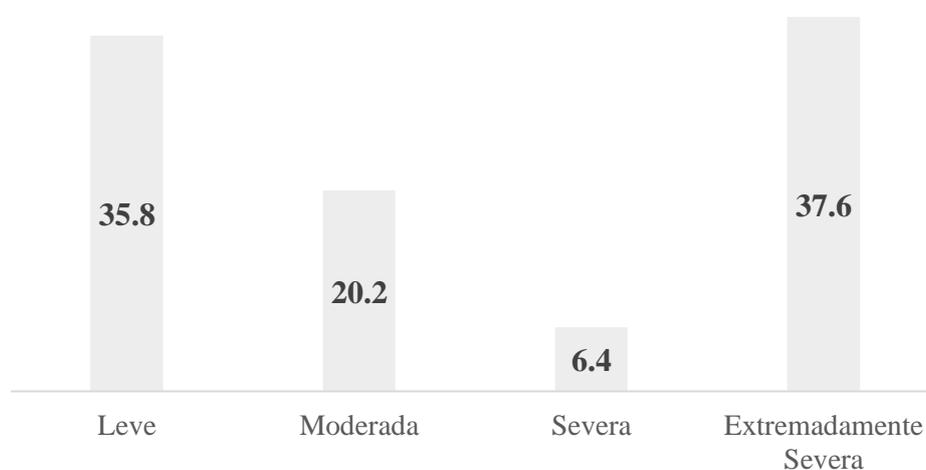
Como se logra evidenciar en la tabla 2 y en la figura 1 se determina que el 42,2% de los estudiantes presentaron depresión leve seguida de depresión extremadamente severa con un 38,5% o 42 de los estudiantes encuestados, así también, se evidencia que el 17,4% presentaron depresión moderada; finalmente un 1,8% con depresión severa.

**Tabla 3.** Nivel de ansiedad de los estudiantes.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	39	35,8
Moderada	22	20,2
Severa	7	6,4
Extremadamente Severa	41	37,6
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 2.** Nivel de ansiedad de los estudiantes.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

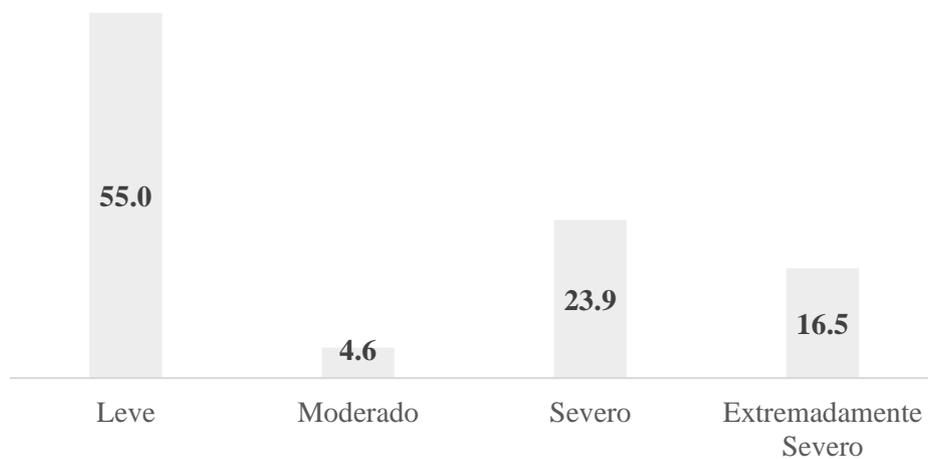
La ansiedad en los estudiantes que han sido encuestados estuvo presente en un 37,6% con extremadamente severa, 35,8% leve, continuamente, 20,2% de los estudiantes presentaron ansiedad moderada, finalmente se evidencia que un 6,4% de los encuestados padecieron ansiedad severa.

**Tabla 4.** Nivel de estrés de los estudiantes.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Leve	60	55,0
Moderado	5	4,6
Severo	26	23,9
Extremadamente Severo	18	16,5
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 3.** Nivel de estrés de los estudiantes.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

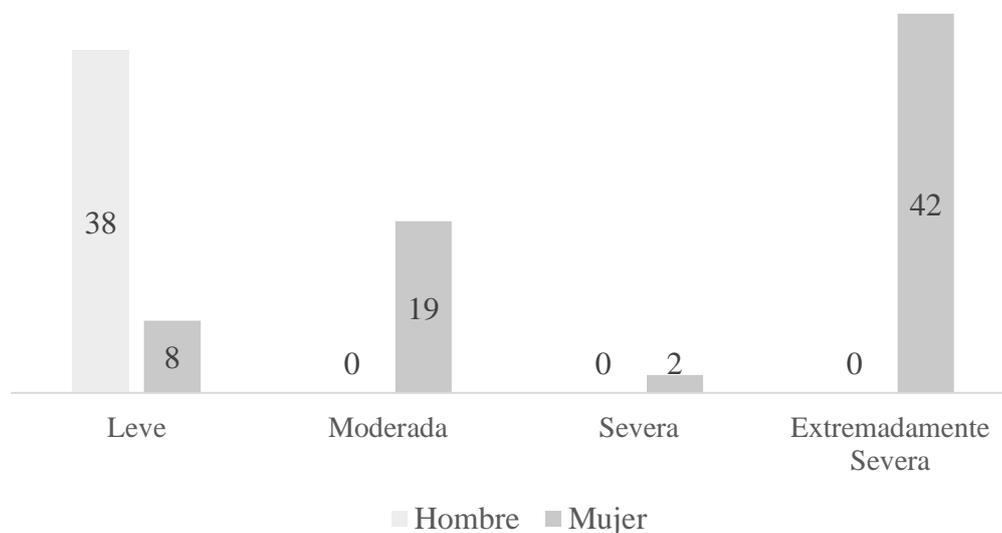
Los datos determinan que el nivel de estrés en los estudiantes durante la educación virtual por confinamiento corresponde a un 55,0% con estrés leve, seguido de un 23,9% con estrés severo, así también, se determina que el 16,5% padecieron estrés extremadamente severo, finalmente un 4,6% de los estudiantes experimentaron estrés moderado.

**Tabla 5.** Depresión por sexo.

		<b>Depresión.</b>				
		Leve	Moderada	Severa	Extremadamente Severa	Total
Sexo	Hombre	38	0	0	0	38
	Mujer	8	19	2	42	71
<b>Total</b>		<b>46</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>109</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 4.** Depresión por sexo.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

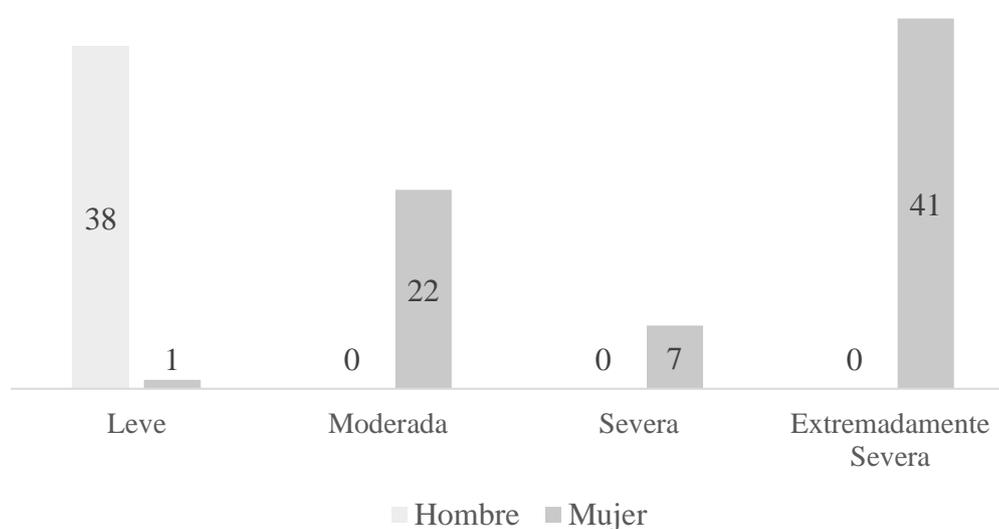
Entre los encuestados se evidencia que las mujeres fueron aquellas que presentaron un mayor impacto negativo en su bienestar emocional, como se logra evidenciar 42 mujeres presentaron depresión extremadamente severa, seguida de 19 con moderada, 8 con depresión leve y 2 con depresión severa, así también, de todos los hombres encuestados 38 de ellos presentaron depresión leve.

**Tabla 6.** Ansiedad por sexo.

		<b>Ansiedad</b>				
		Leve	Moderada	Severa	Extremadamente Severa	Total
Sexo	Hombre	38	0	0	0	38
	Mujer	1	22	7	41	71
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>109</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 5.** Ansiedad por sexo.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

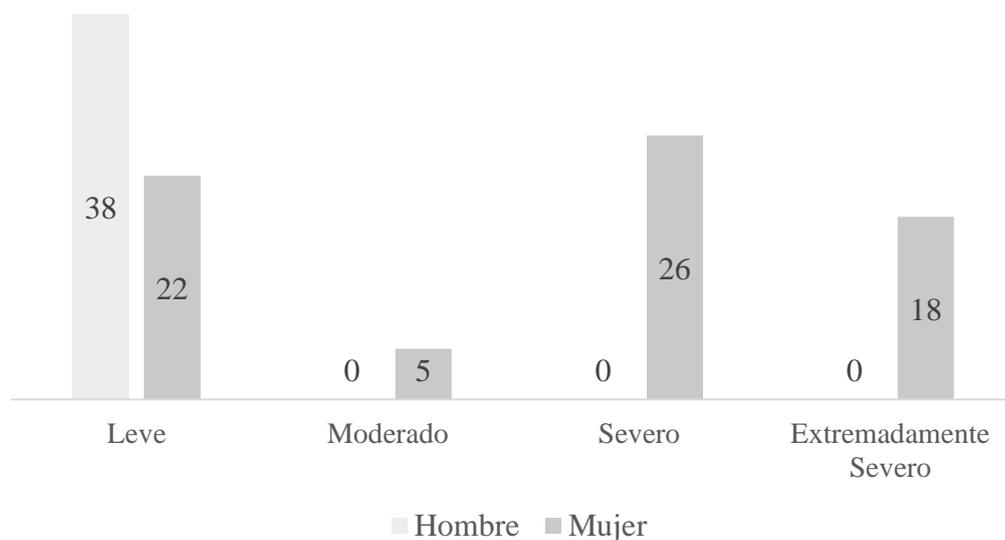
Los datos recolectados por medio del instrumento indican que 41 mujeres estudiantes experimentaron ansiedad severa, 22 ansiedad moderada, continuamente 7 de ellas con ansiedad severa y finalmente 1 con ansiedad leve indicando que la modalidad virtual si causó alteraciones negativas en su salud mental; en el caso de los hombres 38 de ellos presentaron síntomas de ansiedad leve.

**Tabla 7.** Estrés por sexo.

		Estrés				
		Leve	Moderado	Severo	Extremadamente Severo	Total
Sexo	Hombre	38	0	0	0	38
	Mujer	22	5	26	18	71
Total		<b>60</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>109</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 6.** Estrés por sexo.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

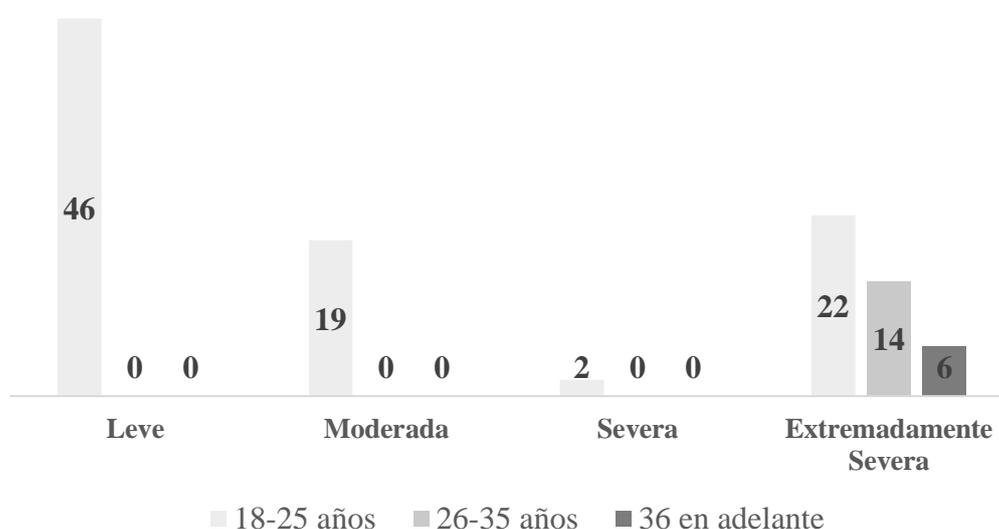
El estrés en los estudiantes durante el tiempo de educación virtual por confinamiento se presenta que 26 mujeres encuestadas presentaron estrés severo, seguido de 22 con leve, así también, 18 de ellas presentaron estrés extremadamente severo y finalmente 5 con estrés moderado, en el caso de los hombres se indica que 38 de ellos experimentaron estrés leve.

**Tabla 8** Depresión por edad.

		<b>Depresión</b>				
	Edad.	Leve	Moderada	Severa	Extremadamente Severa	Total
	18-25 años	46	19	2	22	89
	26-35 años	0	0	0	14	14
	36 en adelante	0	0	0	6	6
	<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>109</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 7** Depresión por edad.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

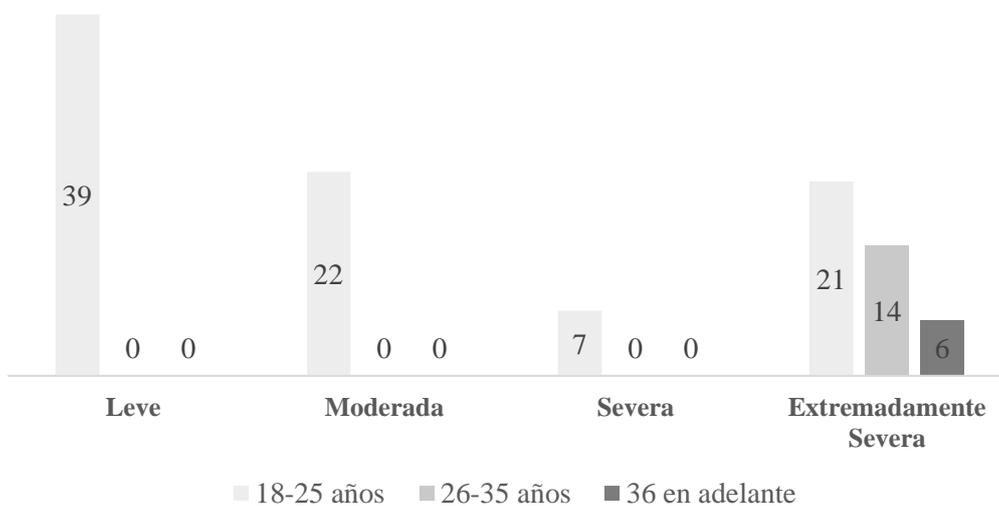
La tabla 8 y figura 7 indican que el grupo etario que mayor sintomatología presentó en relación a la depresión corresponde a los estudiantes entre 18 a 25 años de edad. 46 de los encuestados indicaron un nivel leve, seguido de 22 estudiantes que presentaron depresión extremadamente severa, 19 moderada y 2 de los encuestados depresión severa. Determinando que la depresión leve y extremadamente severa son las que poseen mayor relevancia en el bienestar mental de los estudiantes.

**Tabla 9** Ansiedad por edad.

		<b>Ansiedad</b>				
		Leve	Moderada	Severa	Extremadamente Severa	Total
Edad.	18-25 años	39	22	7	21	89
	26-35 años	0	0	0	14	14
	36 en adelante	0	0	0	6	6
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>109</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 8** Ansiedad por edad.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

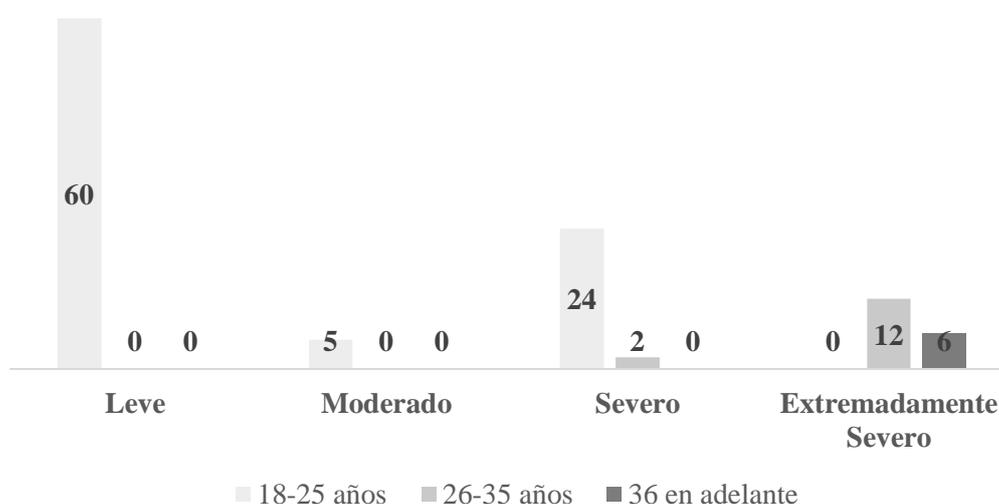
Los niveles de ansiedad en los estudiantes de 18 a 25 años indican que 39 de ellos presentaron síntomas leves, 22 moderada, 21 extremadamente severa, los encuestados que poseen entre 26 a 35 años indican que 14 de ellos experimentaron ansiedad extremadamente severa y finalmente las personas de 36 años en adelante indican al igual que el grupo etario anterior atravesaron ansiedad extremadamente severa determinando que la mayoría de estudiantes en algún momento de la educación virtual experimentaron cuadros de ansiedad dificultando su bienestar mental y emocional.

**Tabla 10** Estrés por edad.

		Estrés				
	Edad	Leve	Moderado	Severo	Extremadamente Severo	Total
	18-25 años	60	5	24	0	89
	26-35 años	0	0	2	12	14
	36 en adelante	0	0	0	6	6
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>109</b>

**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

**Figura 9** Estrés por edad.



**Fuente:** Datos recolectados por la aplicación de encuesta.

Del total de los encuestados el valor con mayor relevancia que se logra visualizar corresponde al estrés leve en los estudiantes de 18 a 25 años de edad, dentro de este grupo se presentaron 60 casos de estrés leve, 5 moderado y 24 severo. En los estudiantes de 26 a 35 años, 12 de los encuestados indicaron haber atravesado estrés extremadamente severo y 2 de ellos severo. Finalmente se evidencian 6 casos de estrés extremadamente severo en los estudiantes de 36 años en adelante.

## 5. DISCUSIÓN

El confinamiento de la pandemia por la covid-19 y el cambio de modalidad de estudio de lo presencial a la virtualidad en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo sexto y séptimo semestre periodo 2022-01 de la Universidad Estatal Península De Santa Elena sin duda alguna ha generado alteraciones psicológicas en su salud mental, determinando que en su mayoría presentaron síntomas de ansiedad, depresión y estrés. El objetivo de la presente investigación fue determinar el impacto psicosocial por el confinamiento durante la educación virtual por pandemia en los estudiantes.

Las consecuencias de coronavirus son diversas, crisis política, social, económica, además del impacto en la salud física y mental de las personas. Muchos autores han desarrollado investigaciones acerca del impacto del confinamiento en el bienestar psicológico y emocional. (Ozamiz et al. 2020; Puchalcela et al. 2021) desarrollaron investigaciones para conocer los niveles de ansiedad, depresión y estrés en diferentes poblaciones mediante la aplicación del instrumento Dass-21.

Ozamiz et al. (2020) realizaron una investigación para determinar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en la primera fase del SARS-CoV-2 mediante la aplicación del Dass-21 a 976 personas, una vez obtenida la información se reporta la ausencia del más del 50% en respuestas. Finalmente, en los resultados de este estudio se determina que la población con mayor afectación son los jóvenes de 18 a 25 años de edad seguidos de 26 a 40 años, se establece también que dichas complicaciones pueden deberse a la necesidad de adaptarse al nuevo contexto educativo con la suspensión de clases presenciales.

Dentro de la presente investigación acerca del impacto psicosocial por el confinamiento en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo se consideró el instrumento Dass-21 utilizado por los autores antes mencionados. Para la evaluación de la depresión, ansiedad y estrés se establecen 4 niveles en cada una de ellas, leve, moderada, severa y extremadamente severa.

En la presente investigación se determinó que los estudiantes con mayor afectación por el confinamiento fueron aquellos que poseen entre 18 a 25 años de edad, indicando que el 20,2% presentaron depresión extremadamente severa una gran diferencia con los datos obtenidos en otros rangos de edad, de igual manera en la ansiedad el 19,26% en ansiedad extremadamente

severa. Todos estos datos comparten similitud con la investigación elaborada por Ozamiz et al. (2020) manifestaron que los estudiantes entre 18 a 25 años de edad fueron quienes presentaron mayores porcentajes en cada una de las categorías determinando que atravesar la transición de la educación presencial a la virtualidad afectó la salud mental de cada uno de ellos.

Por otra parte, el estudio de Puchalcela et al. (2021) donde la mayoría de su población corresponde a jóvenes de 21 a 30 años, tiene como resultado que las mujeres fueron aquellas que presentaron un mayor nivel de depresión a comparación de los hombres con un 60%. En similitud con los datos obtenidos por el autor, la presente investigación indica que del total de los 109 estudiantes encuestados el 65,3% que experimentaron cuadros depresivos fueron mujeres.

Los hallazgos obtenidos demuestran que el cambio de modalidad de estudio, confinamiento y cuarentena en los estudiantes del sexto y séptimo semestre sin duda alguna generó un impacto negativo en la salud mental, algo que coincide con la investigación desarrollada por Livia et al. (2021). La mayoría de los encuestados experimentaron varios de los síntomas sobre la depresión, ansiedad y estrés, que dificultaron su rendimiento académico y bienestar emocional mostrando un comportamiento sumamente distinto al habitual antes de la llegada del coronavirus similar al estudio realizado por García (2021) donde concluye que el cambio de modalidad no solo afecta el desarrollo académico sino también el bienestar psicológico de los estudiantes.

## **6. MINDFULNESS, ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DE COMPLICACIONES EN LA SALUD MENTAL.**

Para minimizar el efecto negativo del confinamiento y las experiencias de emociones negativas como depresión, ansiedad y estrés, se propone la técnica del mindfulness. De acuerdo con Moscoso (2018) corresponde a una actividad intelectual desarrollada independientemente por el individuo para lograr un estado o sentimiento de armonía espiritual y mental. Este mecanismo de meditación tiene origen en la cultura budista que fue implementado por varios autores para disminuir emociones negativas. El objetivo principal es lograr un estado profundo de conciencia y aceptar la situación que se atraviesa sin perjuicio o juzgamiento, a partir de aquello, la persona y su pensamiento se apartan para reconocer la situación del aquí y el ahora en una atención total al momento presente.

### **6.1. Definición.**

El mindfulness o conocido también como atención plena posee varias definiciones establecidas por distintos autores, sin embargo, la que posee mayor relevancia indica que el mindfulness consiste en otorgar atención a la situación que se atraviesa al momento presente, sin juzgar ni realizar comentarios negativos, estar enfocados en la mente y pensamientos del aquí y ahora.

Este mecanismo para la autorregulación de emociones implica prestar atención deliberada a la situación que el ser humano atraviesa de forma presente, en este proceso se debe tener un mayor vínculo con su vida y lo que sucede alrededor desactivando aquellos pensamientos negativos como lamento, culpa, ira, depresión, entre otros, a partir de esto, la persona podrá enfrentar aquellas situaciones mediante cambios en su comportamiento o vida cotidiana.

### **6.2. Origen.**

De acuerdo con Bernárdez et al. (2018) la atención plena, no es un descubrimiento reciente, de hecho, corresponde a uno de los mecanismos de autorregulación del comportamiento meditativa entre muchas que existen. El mindfulness comprende una técnica con orígenes budistas hace aproximadamente 2.500 años de antigüedad, obtuvo una mayor expansión por

un biólogo del Hospital Universitario de Massachussets. Dr Jon Kabat Zinn, quien a finales de la década de los 70 realizó un programa denominado Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) para personas que tenían complicación relacionados con el estrés. Se considera aquel biólogo como pionero en la aplicación de esta técnica en varios contextos para disminuir complicación en la salud mental de las personas.

Los excelentes resultados que se obtuvieron en aquel estudio determinaron la eficacia de la técnica, a partir de aquello el mindfulness se convirtió en el centro de atención de investigaciones para la psicología clínica debido a los diversos beneficios que causa en el cuerpo humano. A inicios, esta técnica se aplicó solo en el campo de la salud, posteriormente fue abarcando otros entornos como deportivo, laboral y escolar.

### **6.3. Forma de aplicación.**

No está determinada la forma de como practicar la acción plena, sin embargo, se recomienda que cuando se vaya a realizar exista una pequeña programación para dedicar el tiempo necesario al mindfulness. Se presentan varios aspectos considerados como puntos claves para el desarrollo de este mecanismo.

1. Se debe prestar atención a la situación que atraviesa en momento presente.
2. Es posible realizar de manera inducida por medio de música, videos, o meditaciones guiadas.
3. Generalmente se debe desarrollar en un lugar con silencio y tranquilidad, atendiendo únicamente a la sensación de respirar que funciona como un pilar para situarse en el ahora. Así también, se puede utilizar algún otro sonido o música dependiendo del nivel de concentración que la persona posea.
4. Se debe realizar con una mentalidad de aceptación, fuera de culpa o juzgamiento ante la situación que se atraviesa, dirigiendo suavemente la atención a la respiración para evitar distractores.

En el proceso de aplicación de este mecanismo se definen dos apartados, la práctica formal e informal.

La práctica formal consiste en tener una posición física establecida; la persona debe estar sentada en una silla o sobre algún almohadón o cojín, espalda recta y hombros relajados, en caso que se encuentren desarrollando esta técnica en una silla los pies deben estar correctamente apoyados en el piso, existe también la posibilidad de practicar de manera acostado, aunque no se recomienda por el riesgo a dormirse durante el proceso de meditación. Generalmente esto se practica en un lugar silencioso libre de distractores o estresores, puede ser apoyado también por música o algún sonido relajante para la persona

La práctica informal o también conocida como meditación cotidiana se puede realizar en cualquier momento del día ya sea comiendo, en el trabajo, deporte o escuela, siempre y cuando la persona preste atención a la situación que lo aflige o le afecta a su bienestar emocional. Es importante mencionar que lo verdaderamente relevante para que esto funcione no es el método sino la mente que se desarrolla por medio de la acción plena.

#### **6.4. Ejercicios mindfulness.**

##### **6.4.1. Atención al respirar.**

Este ejercicio se considera de gran ayuda tomando en cuenta que la respiración es algo que pasa en el presente, nadie puede respirar en el pasado o a tiempo futuro. Para este ejercicio la persona debe estar en una posición cómoda con la espalda lo más recta posible, tener los hombros relajados, y mente tranquila.

Una vez adoptada la postura se cierran los ojos lentamente o también poder estar concentrado en un punto fijo, dependerá de la comodidad de la persona. Debe tener atención plena a las sensaciones, a los sentimientos físicos del cuerpo como sintiendo la presión del cuerpo al estar sentados sobre una silla o base sólida. Se debe colocar la mayor atención a las fosas nasales, sentir la suavidad de como ingresa y sale el oxígeno en el cuerpo, concentrarse en el pecho y abdomen como al momento de respirar se expanden y vuelve a su forma normal.

Si en algún momento la concentración se desvía de la respiración se debe tomar en cuenta que es el causante de la separación, a partir de esto se puede ir deduciendo las complicaciones

que la persona atraviesa en su bienestar emocional. Se recomienda practicar este ejercicio durante al menos 15 a 20 minutos.

#### **6.4.2. Exploración corporal.**

El objetivo de este ejercicio es direccionar la mayor concentración en cada parte del cuerpo y a las sensaciones de cada uno de los sentidos durante el proceso, al igual que el ejercicio anterior se adopta una postura correcta y cerrar suavemente los ojos o concentrarse en un punto fijo. Cuando se haya alcanzado un nivel de concentración adecuado se fija la atención a los sentimientos físicos en el pecho y abdomen sintiendo como sube y baja el oxígeno que ingresa a la persona, se recomienda que al principio se coloquen las manos para sentirlo con mayor facilidad.

Posteriormente se debe concentrar en ambos pies, percibir cada sensación en ellos por dentro y fuera del cuerpo, cada contacto con dedos, piso y calzado. Sentir la respiración como viaja desde los pulmones hasta las piernas y los pies, al momento de exhalar se debe prestar atención como el aire pasa por las piernas, el abdomen, pecho hasta salir del cuerpo. Se debe tomar conciencia sobre todos los sentimientos en el cuerpo y si existe tensión o cualquier otro sentimiento estresor se recomienda tomar conciencia y dejar marchar el aire mientras sale del cuerpo.

#### **6.4.3. Concentración en pensamientos y sentimientos.**

El objetivo de este ejercicio es determinar los pensamientos creado por la mente y los sentimientos que causan en el bienestar emocional. Una vez adoptada la postura correcta y concentración con ojos cerrados o abiertos se direcciona la atención a los sentimientos de las manos y pies, se debe realizar este ejercicio por al menos dos minutos a identificar las sensaciones, posterior a eso se realiza atención plena a la respiración como en los ejercicios anteriores.

Observar y analizar los pensamientos que se presentan y desaparecen en la mente, no hay necesidad que si existen pensamientos negativos o problemáticos abandonar el proceso de concentración, al contrario, se recomienda simplemente analizar la situación en concentración

y silencio interno acompañado de la respiración cada vez que aparezca un nuevo pensamiento imaginar que ves al cielo y solo son nubes provisionales que pasaran en algún momento.

Es necesario identificar que sucede en el cuerpo cuando estos pensamientos aparecen, tensión o rigidez en partes específicas, si el ritmo de respiración se altera u otra consecuencia, no se debe tratar de evadir estos sentimientos que causan generalmente tristeza, estrés, ira, miedo, dolor, etc. Todo aquello es parte de la experiencia del ahora, del momento presente, posteriormente tomar conciencia de esto y expulsar lentamente todo lo malo del cuerpo y mente.

#### **6.4.4. Aceptación.**

Esto implica aceptar las cosas como son en realidad, ya sean que estas no se den como se desee, incluso muchas veces suelen ser situaciones que disgustan en totalidad, pero a pesar de eso se debe tener resiliencia ante todo para lograr solucionar de una manera inteligente.

Al igual que los otros ejercicios se debe tener una postura recta, cerrar los ojos y alcanzar un estado de concentración. Posteriormente se desarrolla el ejercicio igual a la concentración de pensamientos y sentimientos, cada vez que se presenten emociones negativas se debe aceptar de la mejor manera, y al ritmo de la respiración cada que el aire salga del cuerpo expulsar también las emociones negativas que aflige a la persona.

#### **6.5. Investigaciones y estudios desarrollados.**

El programa para la reducción del estrés basado en mindfulness se considera como la investigación que dio origen a esta técnica de meditación, creado por el investigador Jon Kabat en el centro de investigaciones de Massachusetts en el año 1979, este programa tuvo como objetivo la reducción en los niveles de estrés de pacientes para mejorar su bienestar psicológico. Otro estudio relevante corresponde a la terapia cognitiva con mindfulness desarrollada en el año 2002 para intervenir la ansiedad depresión y estrés, los resultados obtenidos son altamente eficaces disminuyendo deficiencias en la salud mental de los pacientes Vásquez (2016).

Bernárdez et al. (2018) desarrollaron la implantación de la práctica de mindfulness en centros de la Junta de Andalucía, este proyecto tuvo la duración de aproximadamente 6 a 7 meses dirigidos al personal en una organización, teniendo como objetivo principal disminuir los niveles de preocupación, estrés, ansiedad y depresión, además de incrementar la habilidad en concentración para el desarrollo de actividades. Tras culminar el proyecto se obtuvo como resultado que los lazos y relación entre el personal de trabajo se estrecharon generando confianza en cada uno de ellos, sin duda alguna el clima laboral mejoró notablemente y cada uno de los participantes se mostraron más felices y tranquilos.

Por otra parte, Sánchez (2022) desarrolló las prácticas de ejercicios de mindfulness en estudiantes de primaria con la finalidad de mejorar su desempeño académico no solo en resultados de calificaciones sino también en generar un ambiente de tranquilidad y felicidad entre estudiantes como en maestros. Para el desarrollo de esta investigación se consideran los ejercicios de atención a la respiración y concentración en sentimientos y pensamientos. Una vez que los ejercicios culminaron se realizó una evaluación para determinar los cambios generados por la práctica del mindfulness obteniendo que la tranquilidad y excelente comunicación entre docente y estudiantes ayudó a mejorar su desarrollo y comportamiento.

## **6.6.Beneficios.**

Los beneficios que se pueden obtener por medio de mindfulness son.

1. Lograr sobrellevar situaciones de ansiedad, depresión y estrés.
2. Incrementar la concentración en las actividades que se desarrollan
3. Inteligencia emocional, permite responder de manera tranquila e inteligente ante situaciones problemáticas del entorno.
4. Facilidad de respuesta a cambios y conflictos.
5. Disminuir emociones negativas.

## 6.7. Cualidades.

En este apartado se esclarece que es y que no es la técnica del mindfulness de manera simplificada considerando varios mitos o falsos conceptos.

¿Qué es?

1. Una manera de experimentar lo que se vive en la actualidad desde una perspectiva diferente.
2. Otorgar atención a la experiencia, a los momentos y al presente.
3. Autoevaluarse, sentirse y ver la realidad que sucede evitando juicios y aceptar de la mejor manera.
4. Desarrollar nuevas habilidades de atención, conciencia y concentración.
5. Una manera de sobrellevar retos personales y situaciones conflictivas.

¿Qué no es?

1. Suprime las emociones.
2. Terapia psicológica, no es capaz de sustituir tratamientos y medicinas psicológicas.
3. Un mecanismo obligado a pensar de manera optimista, considerando que esto implica juzgar la situación que atraviesa la persona.
4. Deja la mente en blanco.
5. La solución para los problemas de cada día.

## **7. CONCLUSIONES.**

Tras el análisis de la información bibliográfica acerca del impacto psicosocial de la pandemia por el SARS-CoV-2 se determina que cada una de las consecuencias de esta pandemia como el aislamiento social, restricción de movilidad, cierre de establecimientos y suspensión de diversas actividades, afectaron la salud mental de las personas, mismas que experimentaron emociones como, miedo, ira, aflicción, estrés, ansiedad y depresión por la falta del contacto físico con familiares, amigos y compañeros, alterando el bienestar emocional de cada uno de ellos.

Se concluye que el cambio de modalidad a la virtualidad en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo del sexto y séptimo semestre periodo 2022-01 ocasionó la experimentación de emociones negativas como la ansiedad depresión y estrés. Esto se evidencia mediante los datos obtenidos por la aplicación del instrumento Dass-21, es importante mencionar que una de las posibles causantes fue la difícil adaptación a la virtualidad por varios factores como falta de concentración, desinterés y distractores que impedían el pleno desarrollo de las actividades académicas en línea.

Según la información recolectada se determina que las personas que atravesaron cuadros de ansiedad, depresión y estrés no tenían conocimiento sobre cómo controlar este tipo de emociones causando un mayor impacto negativo en su bienestar psicológico afectando de manera significativa el desarrollo de sus actividades habituales en el entorno social, laboral, académico o familiar.

## **8. RECOMENDACIONES.**

En base a la recolección de información bibliográfica acerca del impacto psicosocial en la salud mental de las personas por confinamiento se recomienda evitar situaciones problemáticas o generar pensamientos de preocupación, miedo o aflicción con la finalidad de minimizar el impacto negativo en el bienestar psicológico.

La educación en la actualidad es un pilar fundamental para el desarrollo social, por lo que se esperan procesos y contenidos de calidad a los estudiantes; una vez analizados cuál fue el impacto psicosocial del confinamiento en los estudiantes del sexto y séptimo semestre periodo 2022-01 se recomienda que los docentes sean capacitados para desarrollar clases en línea de manera dinámica, que los estudiantes se acoplen y acepten los nuevos retos que implica la educación virtual considerando que puede ser más exigente que la educación presencial.

Se recomienda que para minimizar los efectos negativos en el bienestar psicológico y mental de los estudiantes que fueron afectados por el confinamiento experimentando emociones como la ansiedad, depresión y estrés se aplique la técnica del mindfulness que ha sido comprobado su buen rendimiento basado en estudios teóricos y aplicaciones técnicas en diversos contextos.

## 9. REFERENCIAS

- [1] ALAS. (Marzo de 2020). *Pronunciamento ante la pandemia del COVID-19*. Obtenido de Asociación Latinoamericana de Sociología: <https://sociologia-alas.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-VERSI%c3%93N-FINAL.pdf>
- [2] Barán, A. (2019). *Repositorio Universidad Rafael Landívar*. Obtenido de Repositorio Universidad Rafael Landívar: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- [3] Bernárdez, B., Pérez, P., Pomares, A., Requena, M., Kadletz, E., Simó, G., & Vega, C. (2018). Guía para la implantación de la práctica de Mindfulness. *Instituto Andaluz*. Obtenido de <https://www.laatencionalpresente.com/wp-content/uploads/2019/04/Guia-Implantaci%C3%B3n-Mindfulness-J.A..pdf>
- [4] Bonsignore, C. (25 de Abril de 2020). *El impacto del coronavirus en las universidades*. Obtenido de Pagina 12: <https://www.pagina12.com.ar/261926-el-impacto-del-coronavirus-en-las-universidades>
- [5] Boris, I. S. (2021). Impacto psicológico de la covid-19 en niños y adolescentes. *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192021000100123](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123)
- [6] Broche, Y., Fernández, E., & Reyes, D. (2020). Consecuencias Psicológicas De La Cuarentena Y El Aislamiento Social Durante La Pandemia De Covid-19. Obtenido de <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es>
- [7] Canales, R., & Silva, J. (2020). De Lo Presencial A Lo Virtual, Un Modelo Para El Uso De La Formación En Línea En Tiempos De Covid-19. *Scielo*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/er/a/8rn8nrWGhKtpWcBzZnJLXNG/?lang=es>
- [8] Cantó, N., González, I., Martínez, R., Moncunill, M., & Seebach, S. (2021). Distanciamiento Social Y Covid-19. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2021000400075](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2021000400075)
- [9] Castaño, J. (2018). El Confinamiento Como Concepto Clave En El Estudio De La Injusticia Social Hacia Las Mujeres Transgénero. *Eleuthera*. Obtenido de <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/eleuthera/article/view/3042/2818>
- [10] CEPAL. (12 de Marzo de 2020). *El desafío social en tiempos del COVID-19*. Obtenido de Comisión Económica para América Latina y el Caribe: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45527/5/S2000325\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45527/5/S2000325_es.pdf)

- [11] Cruz, E. (2020). *Repositorio Universidad Católica De Santiago De Guayaquil*. Obtenido de Repositorio Universidad Católica De Santiago De Guayaquil.: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15622/1/T-UCSG-PRE-JUR-TSO-139.pdf>
- [12] Dasso, A., & Evaristo, I. (2020). Análisis De Resultados Del Aprendizaje Presencial Y Aprendizaje Semipresencial En Dos Cursos Universitarios. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032020000200027&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032020000200027&script=sci_arttext)
- [13] Del Castillo, P., & Velasco, P. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España. *Revista de Psiquiatria Infanto-Juvenil*. Obtenido de <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/view/355/293>
- [14] Díaz, D. (2021). Efectos Psicosociales De La Pandemia COVID-19 En La Familia. *San Gregorio*. Obtenido de <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1833/10-DAVID>
- [15] Garcia, P. (2021). Impacto Psicosocial En Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud Y Otros Durante La Pandemia De Covid-19. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502021000300063&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502021000300063&script=sci_abstract&tlng=es)
- [16] González, N., Tejeda, A., Espinosa, C., & Ontiveros, Z. (2021). Impacto Psicológico En Estudiantes Universitarios Mexicanos Por Confinamiento Durante La Pandemia Por Covid-19. *Scielo*. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/756/1024/1068>
- [17] Gutiérrez, A., Rodríguez, L., Torralbas, A., Calcerrada, M., Cruz, A., Felipe, k., . . . Ávila, Y. (Febrero de 2021). Impacto Piscoocial De La Cuarentena Por Covid-19. *Academia de Ciencias de Cuba*. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/444/4442245010/html/index.html>
- [18] Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
- [19] Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., . . . Ismail, N. (2017). Impacto Del Estrés Psicosocial En La Salud. *Scielo*. Obtenido de [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)

- [20] Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Trastorno De Ansiedad Generalizada, Síntomas Depresivos Y Calidad Del Sueño Durante El Brote De Covid-19 En China. *Psychiatry Research*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120306077?via%3Dihub>
- [21] IESALC. (13 de Mayo de 2020). *COVID-19 y educación superiores: de los efectos inmediatos al día después*. Obtenido de Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe: <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- [22] Inclusión, P. (2020). *Confinamiento y aislamiento*. Obtenido de Plena Inclusión: [https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/plena\\_inclusion.\\_confinamiento\\_y\\_aislamiento.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/plena_inclusion._confinamiento_y_aislamiento.pdf)
- [23] Khan, S., Siddique, R., Li, H., & Ali, A. (2020). Impacto Del Brote De Coronavirus En La Salud Psicológica. *J Glob Health*. Obtenido de <https://jogh.org/documents/issue202001/jogh-10-010331.pdf>
- [24] Khan, S., Siddique, R., Li, H., & Ali, A. (2020). Impacto del coronavirus en la Salud Psicológica. *Journal of Global Health*. Obtenido de <https://jogh.org/documents/issue202001/jogh-10-010331.pdf>
- [25] Lederman, W. (2021). Definiendo La Cuarentena. *Scielo*. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0716-10182021000400583&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0716-10182021000400583&script=sci_arttext)
- [26] Leiva, A., Nazar, G., Martínez, M., Petermann, F., Richeza, J., & Celis, C. (2020). Dimensión Psicosocial De La Pandemia: La Otra Cara Del Covid-19. *Scielo*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v26/0717-9553-cienf-26-10.pdf>
- [27] Livia, J., Aguirre, M., & Rondoy, D. (2021). Impacto Psicológico Del Aislamiento Social En Estudiantes De Una Universidad Pública De Lima. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e768.pdf>
- [28] Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (Junio de 2020). El Nuevo Coronavirus Y La Pandemia Del Covid-19. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2020000200125](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000200125)
- [29] Moscoso, M. (2018). Mindfulness, autoregulación emocional y reducción de estrés. *Revista americana de investigación en psicología*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>

- [30] Muñoz Loayza, B. A. (2018). *Ventajas y desventajas del muestreo probabilístico y no probabilístico en investigaciones científicas*. Machala: Repositorio digital Utmach. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12838/1/ECUACE-2018-CA-DE00859.pdf>
- [31] Naranjo, Y., Mayor, S., Rivera, O., & González, R. (2021). Estados Emocionales De Los Adultos Mayores En Aislamiento Social Durante La Covid-19. *Revista Información Científica*. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/11/1251815/estados-emocionales-de-adultos-mayores.pdf>
- [32] OMS. (24 de febrero de 2010). *¿Qué es una pandemia?* Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions)
- [33] OMS. (Marzo de 2018). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de Organización Mundial De La Salud: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [34] OMS. (11 de Marzo de 2020). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de Organización Mundial De La Salud: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020#:~:text=marzo%20de%202020-,Alocuci%C3%B3n%20de%20apertura%20del%20Director%20General%20de%20la%20OMS%20en,11%2>
- [35] OMS. (2020). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de Organización Mundial De La Salud.: [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- [36] ONU. (abril de 2020). *La división política hace más mortal al coronavirus*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas: <https://news.un.org/es/story/2020/04/1473122>
- [37] Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, 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. Obtenido de <https://blog.scielo.org/wp-content/uploads/2020/04/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>
- [38] Pérez, E., Cervantes, V., Hijuelos, N., Pineda, J., & Salgado, H. (2017). Prevalencia, Causas Y Tratamiento De La Depresión Mayor. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-84472017000200073](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-84472017000200073)
- [39] Puchalcela, S., Loza, J., Fiallo, I., Benítez, A., & Amaya, A. (2021). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. Obtenido de <http://revistas.espech.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667/666>

- [40] Reyes, N., & Trujillo, P. (2020). Ansiedad, Estrés E Ira: El Impacto Del Covid-19 En La Salud Mental De Estudiantes Universitarios. *Revistas UTA*. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/download/999/923>
- [41] Román, F., Vinet, E., & Alarcón, A. (2014). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281943265009.pdf>
- [42] Rosas, M., Trucios, J., & Gull, S. (2022). Efectos Psicosociales Del Covid19 En Universitarios De La Facultad De Trabajo Social. *PH Pro Hominum (Revista De Ciencias Sociales Y Humanas)*.
- [43] Sánchez, P. (2022). Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación primaria. *Revista de Formación Estratégica*. Obtenido de <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/48/25>
- [44] Terry, Y., Bravo, N., Sucet, K., & Espinosa, I. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por COVID-19. *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-99332020000600585](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332020000600585)
- [45] Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006#:~:text=Terapia%20cognitiva%20basada%20en%20Mindfulness,de%20%C3%A1nimo%20disforicos%20\(7\)](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006#:~:text=Terapia%20cognitiva%20basada%20en%20Mindfulness,de%20%C3%A1nimo%20disforicos%20(7))
- [46] Velastegui, M., Touriz, M., Cando, W., & Herrera, J. (2022). Depresión y Ansiedad En Universitarios por Covid-19. *Polo del Conocimiento*. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/rt/captureCite/2497/0>
- [47] Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C., & Noé, M. (2020). Ansiedad Por Covid-19 Y Salud Mental En Estudiantes Universitarios. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58290/AC\\_Vivanco\\_VA-Saroli\\_AD-Caycho\\_RT-Carbajal\\_LC-No%c3%a9\\_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58290/AC_Vivanco_VA-Saroli_AD-Caycho_RT-Carbajal_LC-No%c3%a9_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [48] Wang, C., Riyu, P., Wan, X., Yilin, B., & Xu, L. (2020). Respuestas Psicológicas Inmediatas Y Factores Asociados Durante La Etapa Inicial De La Epidemia Por Coronavirus. *Int J Environ Res Public Health*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>
- [49] Yoni, L., Corrales, R., & Quintana, A. (2018). La Comunicación Y Las Relaciones Humanas En El Proceso De Enseñanza Aprendizaje. *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1992-82382018000300006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382018000300006)

## ANEXOS

Modelo de la encuesta aplicada para determinar los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

<b>CUESTIONARIO DASS-21</b>					
<b>Objetivo.</b>	Identificar el impacto psicosocial en los estudiantes de Gestión Social y Desarrollo considerando la ansiedad, estrés y depresión durante el confinamiento.				
De acuerdo a la escala. Responda.					
<b>0</b>	No me ha ocurrido.				
<b>1</b>	Me ha ocurrido un poco.				
<b>2</b>	Me ha ocurrido bastante tiempo.				
<b>3</b>	Me ha ocurrido mucho o mayor parte del tiempo.				
<b>Sexo.</b>	<b>Hombre</b>		<b>Mujer</b>		
<b>Edad.</b>					
N°	Pregunta.	Escala.			
		0	1	2	3
<b>1</b>	Me cuesta mucho descargar la tensión.				
<b>2</b>	Tenía la boca seca.				
<b>3</b>	No lograba sentir ningún sentimiento positivo.				
<b>4</b>	Me costaba respirar.				
<b>5</b>	Me costaba tomar iniciativa para hacer cosas.				
<b>6</b>	Tuve reacciones exageradas en ciertas situaciones.				
<b>7</b>	Sentí temblor en las manos.				
<b>8</b>	Sentía que gastaba gran cantidad de energía.				
<b>9</b>	Me preocupaba por situaciones donde podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo.				
<b>10</b>	Sentía que no había nada que me ilusionara.				
<b>11</b>	Me he sentido inquieto/a.				
<b>12</b>	Se me hacía difícil relajarme.				
<b>13</b>	Tenía sentimientos tristes y depresivos.				
<b>14</b>	No toleré nada que no me permitía continuar con lo que estaba haciendo.				
<b>15</b>	Me sentía al borde de pánico.				
<b>16</b>	No me pude entusiasmar por nada.				
<b>17</b>	Sentí que valía muy poco como persona.				
<b>18</b>	Tendía a sentirme enfadado/a con facilidad.				
<b>19</b>	Sentía los latidos de mi corazón a pesar de no haber ningún esfuerzo físico.				
<b>20</b>	Tuve miedo sin razón.				
<b>21</b>	Sentía que la vida no tenía ningún sentido.				