

Trabajo de Grado

Afrontamiento de la educación sincrónica remota generado por el aislamiento social en
universitarios de Villavicencio

Línea de investigación: Salud y sociedad



Autores

Nataly Dayanna Barreiro Rodríguez ID 467251

Nayla Shellen Campos Martínez ID 463927

Alejandra Torres Moreno ID 467134

Director de investigación / Asesor

Liliana Bernal Vargas

Martha Erika Pinto Díaz

Juana Velasco Hernández

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Universidad Cooperativa de Colombia

2020

Tabla de Contenidos

Introducción	1
Planteamiento del problema	3
Justificación	5
Objetivos	7
Marco de referencia	9
Metodología	21
Referencias	25

Introducción

La pandemia que se ha propagado a nivel mundial ha tomado por sorpresa a los seres humanos que hacen parte del contexto y a causa de ello se genera gran revuelo en diferentes áreas, por lo que en la presente propuesta de investigación se pretende principalmente comprender las estrategias de afrontamiento que los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia Campus Villavicencio capital del departamento del Meta demuestran ante la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social que se vive en la actualidad. La educación sincrónica remota se convierte en una estrategia por parte de las instituciones alrededor del mundo como una solución hasta ahora temporal, para lograr continuar con los programas académicos, la modalidad de este tipo de educación consiste en la enseñanza por medio de plataformas como *Zoom* o *Teams* que permitan la interacción por medio videoconferencias, el estudiante debe contar con la posibilidad de hacer uso de un dispositivo electrónico, energía eléctrica y conexión a internet.

La problemática que surge para trabajar en esta propuesta de investigación es por motivo de lo que conlleva la pandemia por Covid- 19, puesto que esta emergencia sanitaria influye de manera directa en cada uno de los individuos que hacen parte del mundo, en el caso del ser humano afecta su área social, familiar, de pareja, cognitivo, física, emocional y educativa, en esta última, interviene ya sea en el rol de estudiante, docente o administrativos; los cuales se han visto en la obligación de adaptar su estilo de vida al estado de confinamiento y a proporcionar un espacio a la educación sincrónica remota, sin dejar de lado que los cambios en el individuo pueden variar de forma positiva o negativa en relación al aprendizaje especialmente a los estudiantes que no cuentan con los recursos mínimamente necesarios (conectividad, estrategias psicológicas, dispositivos digitales) para acceder a este tipo de educación.

También se expone que el gobierno de cada país generó diferentes restricciones con la intencionalidad de mitigar el contagio y por ende la propagación del virus, restricción que consiste en etapas de aislamiento social y cuarentena obligatoria, de esta manera al inicio de la pandemia la rutina de las personas se vio afectada de una manera negativa; con el paso

de los días, algunos países han tomado medidas preventivas más flexibles que han permitido a los ciudadanos retomar en parte su calidad de vida en cuanto a la rutina, ejecutar las actividades de trabajo y estudio con la ayuda de la implementación de diversas herramientas virtuales, además esta flexibilidad se ejecuta con el objetivo de llevar a cabo una salud mental sana frente a estas circunstancias, por ende se realiza un exhaustivo estudio en función a las diferentes investigaciones que evalúan los tipos de estrategias de afrontamiento que los estudiantes universitarios emplean frente a la educación sincrónica remota en el tiempos de aislamiento social.

Mencionado lo anterior la presente propuesta de investigación busca comprender las estrategias de afrontamiento generadas por el aislamiento social debido al COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio, los cuales inevitablemente han pasado por el cambio de modalidad académica, debido a este impacto pueden experimentar emociones de miedo, desesperación, irritabilidad, incertidumbre ante el futuro, ansiedad, entre otras, además, se considera de gran importancia conocer la intensidad, duración y frecuencia con la que estos síntomas se presentan, identificando el tipo de afrontamiento que la comunidad ha adoptado y cómo influye en su bienestar físico, psicológico y desempeño académico.

A partir de la comprensión de las estrategias de afrontamiento, se identifica si existe un afrontamiento centrado en el problema o centrado en la emoción, los objetivos se plantean luego de ejecutar la revisión sistemática de estudios científicos nacionales e internacionales en los últimos 5 años acerca de las estrategia de afrontamiento que tienen los estudiantes universitarios, a partir de ello y en base a la teoría expuesta por Lazarus y Folkman se diseñó una entrevista semiestructura llamada “Entrevista de afrontamiento de la educación sincrónica remota” la cual evalúa 7 factores básicos (confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape- evitación, reevaluación positiva), se define por un enfoque metodológico de tipo cualitativo con un diseño de investigación fenomenológico con categorías orientadoras que abarcan las estrategias de contingencia procedente de la pandemia por Covid- 19, educación remota y afrontamiento.

Planteamiento del problema

El SARS-CoV-2 es una nueva variación de coronavirus que se presentó por primera vez en Wuhan en diciembre de 2019; el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia debido a la elevada morbilidad por su alto nivel de contagio y su mortalidad. Para disminuir esta curva se inició un periodo en el cual la circulación se vio limitada, la población sólo estaba autorizada para realizar actividades de primera necesidad, desplazamiento hacia el trabajo y al hogar, así mismo los centros culturales, deportivos y académicos se vieron obligados a cerrar sus puertas, dando prioridad al teletrabajo y a la educación sincrónica remota (Bullerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla y Estanded, 2020).

La pandemia por COVID-19 ha influido directamente los sistemas educativos de todo el mundo, perjudicando a estudiantes, hogares, instituciones educativas, docentes y administrativos; según la UNESCO (2020) el cierre de los planteles educativos ha afectado aproximadamente a 23.4 millones de estudiantes universitarios, los cuales han tenido que realizar ajustes a su vida cotidiana para acoplarse al estado de confinamiento, a pesar de que los países no contaban con estrategias capacitadas para cambiar la modalidad académica, se ha buscado mantener el vínculo entre estudiante-docente para acompañar y monitorear el proceso, aun así, se pueden generar repercusiones negativas sobre el aprendizaje, en especial para aquellos estudiantes que no poseen los recursos necesarios para acceder a la educación remota, quienes tienen fallas en la conectividad, y aquellos que no cuentan con estrategias psicológicas eficaces para hacer frente a la situación novedosa por la que se atraviesa.

La emergencia impacta de manera inherente la salud pública y plantea un desafío con respecto al afrontamiento de situaciones novedosas, mediante un estudio realizado por Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, S. Ho y C. Ho (2020) a 1210 personas de 194 ciudades de China, de los cuales el 52,8% eran estudiantes universitarios, se evidencia que debido a la contingencia 53,8% de la población presenta altos niveles de impacto psicológico, 16,5% con síntomas depresivos moderados a severos, 28,8% ansiedad moderada a severa y 8,1% estrés moderado a severo. Como caso puntual se encuentra una relación entre la categoría de estudiantes y las subescalas de estrés, ansiedad y depresión, es decir que los estudiantes refirieron un impacto

psicológico más alto, al igual que la categoría de género femenino que corresponde al 67,3% de la población evaluada, así mismo los autores refieren que debido al cierre de los planteles educativos, la incertidumbre y la modalidad académica, es posible que se genere un efecto desfavorable en la salud mental de los estudiantes.

Los gobiernos de cada país han tenido que generar diferentes restricciones para mitigar el contagio, entre ellas se han dado etapas de cuarentena y aislamiento social obligatorio, por lo cual la rutina de la población se ha visto afectada; ante esta situación y en pro de la salud mental, las organizaciones gubernamentales y de la salud han dado diferentes lineamientos y recomendaciones para la población, entre ellas se encuentra seguir una rutina, mantener las actividades de trabajo y estudio, implementado diferentes herramientas virtuales para lograrlo, un caso preciso es el de los estudiantes universitarios que han tenido que dejar a un lado la educación presencial para pasar a la educación remota, esto suscita un impacto psicológico; como se menciona en un estudio realizado por Piña-Ferrer (2020) se puede generar incertidumbre, miedo, frustración, desesperación, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia, entre otras categorías, cuyos síntomas deben ser de gran interés, pues su duración puede ser corta o extensa, afectando la calidad de vida de la población.

Es importante realizar estudios en los cuales se evalúen los tipos de estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes universitarios para hacer frente al cambio por el cual están atravesando, en este caso la variación en la modalidad educativa. Los resultados obtenidos mediante los estudios relacionados a estas categorías orientadoras permitirán a otros investigadores y a los profesionales en el área de salud mental promover y generar programas e intervenciones que busquen fortalecer las estrategias de afrontamiento positivas en los estudiantes, psicoeducación al núcleo familiar y a las propias instituciones educativas para evitar estados depresivos o síntomas estresores; por lo cual inicialmente es indispensable responder ¿Cómo emplean las estrategias de afrontamiento los estudiantes de la universidad Cooperativa de Colombia Campus Villavicencio con respecto a la educación sincrónica remota debido al aislamiento social por COVID-19?

Justificación

La presente propuesta de investigación es novedosa para ser realizada en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio debido a que es necesario conocer las estrategias de afrontamiento de la educación sincrónica remota frente al aislamiento social por la pandemia del COVID-19 puesto que se han generado modificaciones en la modalidad de clases, entregas y herramientas de evaluación, no obstante, tener un afrontamiento efectivo permite a los estudiantes culminar el semestre académico de manera satisfactoria. Por el contrario, el afrontamiento desfavorable fomenta la exposición a dificultades que afectan el desempeño académico y el bienestar físico y psicológico de la población estudiada.

Como se mencionó anteriormente, la novedad de esta propuesta también está estrechamente relacionada con la pandemia por COVID-19, la cual ha afectado en un gran porcentaje a las instituciones educativas y a toda la comunidad estudiantil, quienes se han visto en la obligación de modificar sus rutinas y adaptar espacios de estudio para dar cumplimiento a los deberes académicos. Por tal razón, los colegios y universidades de todo el mundo han adaptado plataformas para cargar las actividades y generar las clases sincrónicas remotas mediante video llamadas.

Por otra parte, las situaciones relacionadas con la pandemia han impactado psicológicamente a la población en general, dentro de estas consecuencias se han hallado signos y síntomas de estrés, depresión, ansiedad y algunas conductas obsesivo compulsivas acerca de la limpieza y desinfección. Además, es relevante para el programa de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio conocer las estrategias de afrontamiento de la comunidad estudiantil con el fin de promover la importancia de dicho constructo psicológico y su aplicabilidad en la vida diaria como respuesta a las demandas del entorno.

Por otra parte, es pertinente aplicar esta propuesta de investigación en este preciso momento y lugar debido a que se requiere evaluar el afrontamiento de la educación sincrónica remota en los estudiantes universitarios para de esta manera realizar un perfilamiento a nivel personal, emocional, cognitivo y social, ya que el contexto actual de la pandemia por COVID-19 es la principal causa de esta modalidad en la educación. Por lo tanto, es preciso

decir que las habilidades de afrontamiento permiten al estudiante adaptarse a los diferentes cambios en la educación que surgieron con el aislamiento social debido al COVID-19 y prepararse para futuros procesos de adaptación en otros contextos.

Los cambios en la modalidad presencial han sido de amplio interés para diversos estudios de la comunidad psicológica, ya que las principales afectaciones de la pandemia se han evidenciado dentro del campo de la salud física y mental, esto se encuentra directamente relacionado con el aislamiento preventivo que se lleva a cabo en todo el país y la ansiedad desarrollada ante la posibilidad de contraer el virus. Además, en los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que llevaban un proceso presencial, el cambio en las herramientas educativas y las clases por medios virtuales, ha sido un detonante de la sintomatología relacionada con diferentes trastornos psicológicos.

Esta propuesta permite un análisis a partir del nuevo concepto de normalidad que se ha construido dentro de la sociedad educativa, compartiendo a partir de medios virtuales, desarrollando estrategias que permitan un aprendizaje significativo y comprendiendo las falencias que tiene el sistema, al ser identificadas es posible generar un cambio positivo para el próximo semestre 2020-2, el cual, hasta nuevo aviso, se encuentra dentro del marco de la virtualidad con el fin de evitar el contagio masivo en las instituciones de educación superior.

Cabe resaltar que esta propuesta es viable y factible debido a que se cuenta con los recursos necesarios para realizar la evaluación y con los recursos humanos que en este caso en particular son la población, es decir, los estudiantes de pregrado de todos los programas de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio y las estudiantes adscritas al Seminario de Profundización en Psicología Clínica y de la Salud, las cuales cuentan con el acompañamiento y asesoría constante por parte de las docentes Liliana Bernal Vargas, Juana Velasco Hernández y Martha Erika Pinto Díaz; quienes tienen la experticia necesaria para brindar una orientación adecuada y generar un producto que satisfaga las necesidades de los estudiantes universitarios asociadas al afrontamiento y la educación sincrónica remota en relación con el aislamiento social por la pandemia del COVID-19.

Objetivos

Objetivo general

Comprender las estrategias de afrontamiento generadas por el aislamiento social en los estudiantes de la universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Objetivos específicos

Identificar las estrategias de solución de problemas en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Identificar la planeación en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Identificar los intentos de distanciamiento en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Identificar las estrategias enfocadas en el autocontrol en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Identificar la aceptación de responsabilidad en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Identificar las estrategias de afrontamiento con respecto a la evitación en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Identificar la reevaluación positiva en función de la educación sincrónica remota generada por el aislamiento social en los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio.

Marco referencial

Marco teórico

Abreu (2020) expone que la educación sincrónica remota se conceptualiza como el aprendizaje apoyado de manera digital y que requiere de recursos como el internet para lograr la intercomunicación docente - estudiante, por ende también surge la implementación de diversas maneras de enseñar y aprender fuera de un campus universitario o un aula de clase, además se brinda la posibilidad de que la persona logre participar de una clase dinámica mediante el uso de material digital como lo son los videos proyectados, textos bibliográficos, elementos de sonoridad, medios de instrucción por medio de redes, chats directos con el docente y compañeros desde cualquier lugar, luego de que se cuente con acceso a internet, electricidad y un dispositivo electrónico.

Mencionado lo anterior, Abreu (2020) resalta que durante el aislamiento social por COVID-19, obtener buenas prácticas en la implementación de la educación remota requiere de tiempo y recursos con los cuales las instituciones aún no cuentan, y en medio de la crisis sanitaria el objetivo por parte de los países que integran el mundo, campus universitarios y los mismos estudiantes es afrontar de la manera más adecuada la educación sincrónica remota y de esta forma crear la mejor experiencia académica, por medio de la utilización de medios digitales, añadiendo a estos la grabación de las clases y suministro de diapositivas como recurso didáctico. Por ende y teniendo en cuenta la opinión de algunos expertos, se proponen tres claves para el éxito de la educación remota y estos son: *intercambio de contenido, intercomunicación con los instructores e intercomunicación entre pares.*

A partir de estas estrategias Abreu (2020) expresa que se busca un aprendizaje receptivo por parte de los participantes de la clase virtual, puesto que el objetivo de la educación en línea es utilizar tecnologías digitales para transformar y por consiguiente mejorar la experiencia de la enseñanza, en la actualidad no es lo que está sucediendo, debido a la contingencia por COVID-19 y en el suceso de los hechos, las instituciones no contaron con el tiempo suficiente para organizar esta modalidad, por lo que se hizo fue organizar las actividades de una clase presencial mediante la transmisión de las conocidas aplicaciones

como *Zoom* o *Teams*. Partiendo de la ejecución de estas estrategias, los estudiantes experimentan un tipo de aprendizaje flexible novedoso, a lo que surgen emociones de estrés o desprecio por la modalidad educativa y poco desarrollo en la capacidad de afrontamiento frente a la educación sincrónica remota por motivo de contingencia de Covid- 19.

De acuerdo con Romero et al. (2010) cuando aparece un evento estresante, este atraviesa un proceso de evaluación cognitiva que se divide en dos fases: la primaria y la secundaria. En la evaluación primaria, se evalúan los posibles efectos que puede tener dicho estresor y en la secundaria se estudian los recursos disponibles que tiene el individuo para disminuir las consecuencias negativas que pudiera tener la situación, las cuales constituirían una amenaza para el bienestar general. Así, en la última valoración se proponen las estrategias de afrontamiento que se aplicarán; cabe destacar que el proceso del afrontamiento mantiene en cambio constante dependiendo del contexto en el que se desarrolle el estresor y que su fin es adaptativo.

Hacia 1984, Lazarus y Folkman ganan reconocimiento con su propuesta sobre el afrontamiento, basada en una perspectiva cognitiva y sociocultural, en la cual se percibe al afrontamiento como un ciclo en cambio constante, donde el contexto sociocultural premedita la interacción del individuo consigo mismo y con el entorno. El afrontamiento es producto de las relaciones interpersonales de más personas en los diferentes momentos de su vida, por ello es un fenómeno multicausal, teniendo en cuenta que se produce un intercambio de costumbres, normas, creencias y significados que caracterizan a cada individuo (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990; Blanco, 1995).

El afrontamiento constituye también la capacidad de manejar eventos que pueden producir estrés en la persona, por lo tanto, hace parte de los recursos psicológicos para enfrentar situaciones adversas y varía de acuerdo a los rasgos de personalidad. Además, está estrechamente relacionado con el bienestar general y la calidad de vida, debido a que las estrategias de afrontamiento y el estrés influyen en nuestras emociones. Cabe resaltar que el afrontamiento es útil para comprender las modificaciones y adaptaciones que hace una persona a su vida y el medio que lo rodea, de esta manera se determina la calidad de vida (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin y Lobaccaro 2000; Hesselink et al., 2004;

Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis y Gruen, 1986; Font, 1990; Hernández, 1991; Waters y Moore, 2002; Gol y Cook, 2008).

Lazarus y Folkman (1984) definen las estrategias de afrontamiento como un esfuerzo cognitivo y conductual desarrollado para hacer frente a las demandas externas e internas que son consideradas como extremas o desbordantes ante los recursos de la persona, estas pueden variar en el tiempo en función de la situación. Las estrategias de afrontamiento efectivas son aquellas que permiten mantener los niveles de estrés moderados y vivir con ello son que se presenten malestares físicos o psicológicos significativos, entre estas estrategias se pueden encontrar dos tipos; el afrontamiento centrado en el problema, en la cual la persona toma la situación como algo susceptible al cambio, en este punto se define el problema y se busca una solución mediante diferentes opciones, teniendo en cuenta sus costos y beneficios, y el afrontamiento centrado en la emoción, donde la persona siente que no puede hacer nada para modificar o solucionar la situación por la que está atravesando, por lo cual recurre a procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional.

Lazarus y Folkman (1984) proponen evaluar las emociones de una forma cualitativa y expresan que el afrontamiento se identifica y se logra a través de los *esfuerzos* ante una situación amenazante para el individuo, esta le genera deterioro a las estrategias de afrontamiento con las cuales el individuo cuenta para sobrellevar las condiciones que demanda el entorno en el cual habita, además pone en riesgo su bienestar tanto psicológico como físico, estas estrategias o estilos de afrontamiento permiten al ser humano mitigar, controlar o extinguir el estrés y emociones negativas que le generan malestar. Expuesto lo anterior cabe mencionar que el modelo de estos autores también se conoce como transaccional debido a la relación que el estrés tiene con las emociones ya sea que estas se centren en la emoción o en el problema y según como se haga uso de estas estrategias, así mismo cambia la relación con el ambiente permitiéndole al ser humano experimentar gran diversidad de emociones dependiendo del resultado de la transaccionalidad.

Martínez, Piqueras & Inglés (2011) mencionan que a partir del marco teórico del modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus, este sugiere tres etapas (valoración por parte del sujeto ante la situación de estrés, las emociones que le merecen a dicha circunstancia y

los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que se realizan para el afrontamiento de los factores estresores) a tener en cuenta ante una situación de tensión; el afrontamiento se direcciona hacia la tarea y respuestas emocionales, se centra en la solución de problemas de una manera coherente, emplea soluciones y elaboración de un plan de acción. Es de gran importancia tener claro que el afrontamiento inadecuado ante una situación de estrés conlleva a la evitación del evento, provoca repercusión negativa en la emoción y en el rendimiento.

En las estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema podemos encontrar factores como la resolución de problemas planificado, búsqueda de ayuda, afrontamiento por confrontación, aceptación de la responsabilidad y autocontrol; y en las centradas en la emoción se encuentran la búsqueda de apoyo social sin necesidad de abarcar el problema, replanteamiento positivo, evitación, escape, distanciamiento, minimización, atención selectiva, comparación positiva, la toma de valores positivos de los sucesos negativos y la reevaluación cognitiva, la cual busca cambiar el significado de la situación sin cambiarla realmente (Lazarus y Folkman, 1984).

Por otra parte, Lazarus y Folkman (1984) hablan de un factor infalible en la vida del individuo, el estrés, este se considera como un tipo de relación existente entre el entorno y el ser humano, en donde este factor amenaza y deteriora los recursos que ofrecen bienestar al individuo, sin embargo, también estrecha lazos en cuanto a las estrategias de afrontamiento que el individuo desarrolla para el manifiesto ante emociones presentes tras la estimación de un evento. Mencionado lo anterior estos autores consideran a dos variables aisladas o interrelacionadas entre sí (el estrés y afrontamiento), las cuales se enlazan con una tercera variable (apoyo social); conjugando estas variables se identifica que dentro de las estrategias de afrontamiento se encuentra la búsqueda de apoyo social puesto que de esta manera se aportan herramientas significativas a la situación generadora de estrés y por consiguiente se evidencia un aumento en el bienestar psicológico, así mismo un beneficio a la disminución de la probabilidad a presentar problemas futuros de salud.

Lazarus y Folkman (1991) describen el afrontamiento como una forma adaptativa de manejar el estrés, de allí que los individuos con menos habilidades de afrontamiento sean quienes más sufren estrés. Por ello, resulta pertinente evaluar el afrontamiento para

conceptualizar dicho fenómeno, ya que también constituye un proceso dinámico, dado que implica la evaluación continua de las personas ante las demandas del entorno. Por otra parte, Oblitas (2010) define el afrontamiento como una serie de conductas encaminadas a controlar o minimizar los eventos excesivos que amenazan al individuo, además, considera que hace énfasis en los esfuerzos más que en los resultados y busca regular las situaciones estresantes. Dentro de los reforzadores de las estrategias de afrontamiento se destaca el estrés, también denominado buen estrés, debido a que genera experiencias positivas, sentimientos y sensaciones satisfactorias y fortalecimiento de la autoestima.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2020) la medida de aislamiento social se aplica con el objetivo de guiar a la población frente a las acciones y medidas de precaución que se requieren en el marco de la emergencia sanitaria por COVID-19 con el fin de disminuir el riesgo de contagios. Este se define como la separación de una persona sospechosa portadora de una enfermedad transmisible e infecciosa de un grupo de personas que no están contagiados para evitar la propagación de la misma. Las acciones que se deben llevar a cabo durante el aislamiento social implican el permanecer en un espacio en adecuadas condiciones sanitarias, con buena ventilación, reducir los espacios compartidos, restringir las visitas, limitar el número de socializaciones, utilizar mascarilla o tapabocas, mantener una distancia mínima de 2 metros, realizar un lavado frecuente de manos con agua y jabón, o, en su defecto, con gel antibacterial durante mínimo 40 segundos, evitar la cercanía con personas que presenten sintomatología de gripe, evitar tocarse la cara y eludir el contacto con los fluidos corporales.

Lazarus y Folkman crearon una escala de modos de afrontamiento, construida a partir del libro de su propia autoría, esta fue verificada mediante un juicio experto y consta de 66 reactivos, afirmaciones a partir de las cuales se busca evaluar el afrontamiento centrado en el problema y en la emoción, en este caso las opciones de respuesta son de 0 a 3 donde 0 corresponde a “*En absoluto*” y 3 “*En gran medida*”. Los factores que acompañan la prueba se relacionan con la confrontación, el distanciamiento, la planeación, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, aceptación de responsabilidades, evitación-escape y reevaluación positiva (Nava-Quiroz, Vega-Valero y Soria, 2009)

En los factores que establecen Lazarus y Folkman (1984) la confrontación hace referencia a los intentos que la persona realiza por solucionar de forma directa el problema, la planificación se refiere a las estrategias cognitivas enfocadas en pensar y desarrollar posibles soluciones, el distanciamiento son los intentos de la persona por alejarse del problema y no pensar en él, el autocontrol indica los esfuerzos del sujeto por controlar las respuestas emocionales que le causa la situación problema, en la aceptación de la responsabilidad la persona distingue su papel en el origen o mantenimiento del problema, el escape es la aplicación de un pensamiento irreal o acciones que conlleven a evitar la situación estresante, finalmente la reevaluación positiva se refiere a la percepción positiva que pueda llegar a tener el individuo ante la dificultad.

Marco empírico

Nacional

Cabas-Hoyos, Cabas-Manjarrés, De La Espriella, Germán-Ayala, Martínez-Burgos, Villamil-Benítez y Uribe-Urzola (2019) realizaron una investigación en Colombia con el objetivo de identificar la relación entre la ansiedad, estilos y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de una universidad del Caribe. Los participantes fueron 216 jóvenes entre los 16 y 18 años de edad a quienes se les aplicó dos instrumentos para evaluar afrontamiento y ansiedad. En los resultados no se hallaron diferencias significativas según el sexo en las puntuaciones de ansiedad. Por otra parte, en la variable afrontamiento se halló que tanto hombres como mujeres tienen respuestas similares. En conclusión, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron buscar pertenencia, tener amigos íntimos, hacerse ilusiones y enfocarse en solucionar el problema.

Uribe, Ramos, Villamil & Palacio (2018) tienen como objetivo evaluar la relación que existe entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en 104 adolescentes, 47 de sexo masculino y 57 de femeninos entre 15 y 18 años, escolarizados en cuatro escuelas públicas de Montería, esta investigación es de tipo correlacional. Se utilizaron dos instrumentos, uno para evaluar el bienestar psicológico y otro para la evaluación de estrategias de afrontamiento; como resultado se identificó una asociación significativa entre

las variables de afrontamiento y bienestar psicológico; se concluye que los adolescentes utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

Internacional

Cao, Fang Hou, Han, Xu, Dong & Zheng (2020) postulan que el objetivo de este estudio es conocer el impacto psicológico de la epidemia de Covid- 19 en estudiantes universitarios de la facultad de medicina en China, los cuales fueron evaluados de manera grupal mediante cuestionarios estructurados, estos cuestionarios se resolvieron de manera anónima para mantener la privacidad y confiabilidad de los datos, fueron 7143 los participantes que completaron la prueba; los resultados evidenciaron que el 75.9% no presentaba síntomas de ansiedad y el otro 24.1% expuso ansiedad leve, moderada y severa a causa del brote de Covid-19; se concluye que según la estructura del cuestionario y las respuestas proporcionadas, vivir en zona urbana, en compañía de los padres y tener una economía estable son elementos protectores para que los estudiantes universitarios presentan menor síntoma de ansiedad durante la contingencia, sin embargo los alumnos requieren de apoyo psicológico, familiar y social para el afrontamiento a emergencias de salud pública.

Lozano-Díaz, Fernández-Prados, Figueredo y Martínez (2020) realizaron una investigación con el objetivo de identificar el impacto de la pandemia del COVID-19 en los ámbitos de funcionamiento como sociedad y el rol de la resiliencia, el capital social online y la satisfacción vital. Los participantes fueron 343 estudiantes de las facultades de Ciencias y Ciencias de la Educación de una universidad en Almería, España a quienes se evaluó con un cuestionario y tres instrumentos para evaluar satisfacción vital, capital social online y resiliencia. En el análisis de datos se hizo un estudio de la fiabilidad y de correlaciones, como resultado se halló que en efecto las tres variables se correlacionan, por otra parte, los estudiantes con mayor capacidad de resiliencia reportaron menor impacto a nivel psicológico y académico por el confinamiento, además de que los hombres reflejan mayor resiliencia y

satisfacción que las mujeres. Como conclusión se destaca la necesidad de trabajar la capacidad de resiliencia desde las aulas y espacios universitarios.

Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui e Idoiaga-Mondragon (2020) realizaron un estudio en España con el objetivo de analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión con la llegada de la pandemia por COVID-19. Los participantes fueron 976 personas a quienes se les aplicó una escala para medir depresión, ansiedad y estrés. Los resultados arrojaron que la población con más presencia de la sintomatología psicológica son los jóvenes y las personas que padecen enfermedades crónicas. Se concluye que los síntomas se incrementarán a medida que transcurra el confinamiento, por ello es preciso realizar intervenciones con el objetivo de prevenir y disminuir el impacto de la pandemia en la salud mental.

Reyes, Alcázar, Collazo & De la Roca Chiapas (2020) tienen como objetivo identificar las diferencias y similitudes entre las emociones y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios cuando estos reprueban un examen al inicio del ciclo escolar, es un estudio no experimental de tipo transversal con múltiples variables continuas, la muestra fue de 1,774 universitarios mexicanos y el instrumento evaluativo fue la Escala de emociones cuando se pierde un examen o curso, en donde se obtuvo una diferencia estadística muy significativa entre hombres y mujeres en los factores de la intensidad emocional cuando se reprueba; a partir de ello se concluye que el sexo femenino evidencia mayor intensidad emocional, por lo que se concluye que es de gran importancia conocer que emociones se experimentan y que estrategias de afrontamiento utilizan los universitarios cuando reprueban, puesto que estos elementos proporcionan facilidad al personal encargado de brindar apoyo emocional y ayudar a los estudiantes a afrontar de manera positiva estas situaciones.

González-Jaimes, Tejeda-Alcántara, Espinosa-Méndez y Ontiveros-Hernández (2020) realizaron un estudio en México con el objetivo de medir los niveles de ansiedad, depresión y estrés y la percepción del estado de salud en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. La muestra estuvo conformada por 644 estudiantes a quienes se les aplicó una serie de instrumentos para detectar síntomas psicológicos, evaluar ansiedad, estrés y el estado general de salud, adicionalmente, se recogieron los datos sociodemográficos. En los

resultados se hallaron síntomas moderados a severos de estrés, problemas de sueño, disfunción social y depresión especialmente en las mujeres y en los más jóvenes. Por otra parte, en los estudiantes jóvenes se encontraron síntomas de ansiedad con mayor incidencia en los hombres. En conclusión, es propicio generar intervenciones con miras a prevenir, controlar y disminuir las consecuencias psicológicas producto del confinamiento durante la pandemia para así velar por la salud mental de los universitarios.

Un estudio longitudinal realizado por Park, Russell, Fendrich, Finkelstein, Hutchison y Baker (2020) tuvo como objetivo generar una visión del impacto inmediato del COVID-19 sobre el estrés, el afrontamiento y el cumplimiento de las directrices estadounidenses ante la contingencia, se recopilaron 1015 respuestas de personas que vivían en Estados Unidos, mayores de 18 años y que hablaban inglés. Los datos fueron recopilados de una plataforma para trabajadores en línea para la investigación de encuestas en un lapso de tres días, mediante el análisis de los resultados se encontró que los factores estresantes más frecuentes son leer o escuchar sobre la gravedad del contagio, la incertidumbre con respecto a la duración del distanciamiento social y los cambios en la rutina, además se encontró que las estrategias de afrontamiento más empleadas son la distracción, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social emocional. Como conclusión se evidencia una alta exposición al estrés debido a la contingencia y algunas poblaciones son más vulnerables que otras ante esto.

Morales (2018) el objetivo es conocer las estrategias de afrontamiento que emplea cada miembro de la muestra, se contó con 169 estudiantes originarios de España pertenecientes al programa de pregrado en Ciencias de la Educación, se aplica la forma general de una escala validada para la población española; los resultados que se obtienen del estudio es la exposición de algunos datos preliminares procedentes de la investigación, los cuales se analizan y discuten en base a parámetros expuestos por la literatura científica revisada en donde prevalece la estrategia de afrontamiento centrada en la solución del problema y otras apoyadas en la emoción; se concluye que los datos obtenidos son relevantes para crear una toma de conciencia y emplearla dentro del campo universitario en pro de diseñar un programa o intervención psicoeducativa que oriente a los estudiantes para hacer frente a diversas situaciones académicas.

Iglesias, Azzara, Gonzalez, Ibar, Jamardo, Berg, Bargiela y Fabre (2018) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la efectividad e importancia de un programa para el afrontamiento del estrés de 49 personas entre estudiantes, docentes y administrativos de la facultad de farmacia y bioquímica en la universidad de Buenos Aires, el programa constó de 5 sesiones con mediciones pre y post de cortisol y nivel de ansiedad mediante la escala STAI Estado-Rasgo, además de empleó la escala de sucesos vitales importantes. Mediante el análisis de los resultados se encuentra que se logró disminuir el nivel de cortisol y ansiedad, además ninguna de las variables mostró una correlación significativa, en conclusión, este programa resultó efectivo ya que los participantes adquirieron estrategias de afrontamiento las cuales les permitieron disminuir los niveles de estrés, ansiedad y lograron mejorar su calidad de vida.

Freire y Ferradás (2017) Realizaron un estudio cuyo objetivo es determinar los perfiles de estudiantes universitarios con respecto a las estrategias de afrontamiento y sus creencias de autoeficacia en el contexto académico, se empleó un diseño no experimental descriptivo transversal con una muestra de 383 estudiantes de la Universidad de Coruña, a los cuales se les aplicaron 3 instrumentos para evaluar estrés académico, autoeficacia y afrontamiento. Por medio del análisis de resultados se identificaron cuatro perfiles de afrontamiento en los que se encuentra; reevaluación positiva y planificación, baja utilización de estrategias, búsqueda de apoyo, y alta utilización de las estrategias, se concluye que a mayor empleo de estrategias más autoeficacia, mediante este estudio se revela la importancia del afrontamiento en función de los recursos psicológicos a la hora de sobrellevar las diferentes situaciones que se presentan en la vida académica.

Reyes, Reséndiz, Alcázar & Reidl (2017) tienen como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes en México ante situaciones que provocan miedo. El estudio es no experimental con una muestra de 400 adolescentes mexicanos en calidad de estudiantes de secundaria el 50% mujeres y 50% hombres, el instrumento utilizado midió la intensidad de miedo que los participantes determinarán ante nueve situaciones diferentes (animales, soledad, violencia social, entorno social, lo desconocido, personal de salud, violencia doméstica, la muerte y escuela) por medio de preguntas abiertas de tipo ¿qué

harían ante cada una de las situaciones? lo que permitió identificar el tipo de afrontamiento; las mujeres expusieron mayor miedo que los hombres en todas las situaciones, excepto en la de escuela en donde este género obtuvo mayor puntaje; por último analizando la puntuación de cada una de estas situaciones se concluye que las estrategias de afrontamiento no son positivas ni negativas, su beneficio depende del apoyo que brindan para resolver la situación que genera miedo.

Kwaah & Essilfie (2017) buscan identificar las causas del estrés y las estrategias de afrontamiento adoptadas entre los estudiantes de educación a distancia en Cape Coast capital de Ghana Central; se seleccionó una muestra de 332 alumnos de posgrado de dos centros de estudio por medio de un procedimiento de muestreo aleatorio para responder un cuestionario auto administrado, este instrumento se adaptó al contexto de estudio y se garantizó la obtención de una respuesta válida; los resultados del estudio evidenciaron que las principales causas de estrés entre los estudiantes de debían a la carga académica, alta ejecución de exámenes, problemas de pareja, económicos y familiares; teniendo en cuenta los resultados, el estudio sugiere a la institución adoptar estrategias para afrontar el estrés en los estudiantes y la asignación de un psicólogo.

Gustermis y Calderón (2016) realizaron un estudio cuyo objetivo fue describir las virtudes, carácter y afrontamiento en estudiantes universitarios, analizar la relación entre variables y evaluar el vínculo predictivo entre las virtudes y las estrategias de afrontamiento. Se contó con la participación de 91 estudiantes universitarios entre los 19 y 42 años, a los cuales se les aplicó tres inventarios de fortalezas, respuestas de afrontamiento y de variables sociodemográficas. El análisis de los datos se dio de manera descriptiva, mixta y bivariada, como resultados se encontraron correlaciones positivas entre las virtudes y las estrategias de afrontamiento, se deduce que estas dos variables constituyen un conjunto de rasgos que promueven la adaptación a diferentes situaciones que se pueden presentar en la vida diaria de los estudiantes, además se encuentra que las estrategias pueden ser favorables o negativas y surgen dependiendo de la percepción que tiene el individuo ante la circunstancia a la que se enfrenta.

Matalinares, Diaz, Raymundo, Baca, Uceda, y Yaringaño (2016) realizaron un estudio con el fin de evaluar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Se contó con una muestra de 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, a los cuales se les aplicó la escala de modos de afrontamiento al estrés y de bienestar psicológico. El análisis de los datos reveló que existe una relación directa y significativa entre las variables de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico; la población evaluada adopta estilos de afrontamiento centrados en los problemas, emociones y otros estilos en nivel promedio, además se encuentran diferencias entre varones y mujeres en función del afrontamiento, siendo las mujeres las que generan mayor afrontamiento, es importante destacar que cada estrategia puede ser positiva para una persona, pero para otra lo contrario. Como conclusión se busca promover la realización de estudios que contemplen diferentes tipos de afrontamiento dependiendo de la población teniendo en cuenta edades y cultura.

De la Fuente, Martínez-Vicente, Salmerón, Vera y Cardelle-Elawar (2016) realizaron una investigación en Almería, España, con el objetivo de determinar la relación entre las características del Estilo Acción-Emoción (EAE) con los enfoques de aprendizaje y las estrategias de afrontamiento. Se contó con la participación de 225 estudiantes de la Licenciatura en Psicología. La recolección de datos se realizó a través de la aplicación de tres instrumentos para evaluar el Estilo Acción-Emoción, los enfoques de aprendizaje y el afrontamiento. Los resultados muestran que efectivamente existe una correlación entre las tres variables medidas. Se concluye que los estudiantes que demuestran una motivación de logro hostil impaciente presentan un enfoque de aprendizaje superficial, por ello, es preciso trabajar en variables como la autorregulación y las estrategias de afrontamiento para hacer frente no solo a las demandas académicas sino también del mundo en general.

Local

En la revisión sistemática de información se halló que no se han realizado estudios relacionados con las variables de la presente propuesta de investigación a nivel local.

Metodología

Enfoque

Hernández, Fernández y Baptista (2014) expresan que el enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos en donde se pueden desarrollar nuevas interrogantes y posible hipótesis antes, durante o después de las recolección y análisis de dichos datos; el proceso del enfoque cualitativo se conforma de nueve etapas, las cuales dan inicio con una idea y revisión de la literatura, surge el planteamiento del problema de lo que se quiere investigar, hay una inmersión previa o inicial en el campo, es importante tener en cuenta que durante el proceso cualitativo existen regresiones y avances en cada una de las etapas, posterior a la inmersión de campo, hay un juicio del diseño de estudio, se define la muestra inicial estudio y el acceso que se tendrá a esta, se procede a la recolección de los datos, el análisis de los mismos y por último la interpretación de resultados.

La presente propuesta de investigación yace principalmente del buscar comprender las estrategias de afrontamiento generadas por el aislamiento social en los estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio, por lo que en base al modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) se diseñó como instrumento de evaluación una entrevista semiestructurada llamada “Entrevista de afrontamiento de la educación sincrónica remota” la cual evalúa 7 factores básicos, entre los cuales se encuentran la confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-evitación y reevaluación positiva (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Diseño

Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el diseño fenomenológico se emplea cuando se busca explorar, identificar y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno, donde se pueden encontrar vivencias similares o diferentes perspectivas en participantes que hayan compartido un suceso; en el caso de este estudio en particular, el diseño es de tipo fenomenológico ya que, se busca comprender la experiencia en función de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de pregrado de la

Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio con respecto al aislamiento social debido al COVID-19 mediante una entrevista semiestructurada.

Categorías orientadoras

Las categorías orientadoras de la presente propuesta de práctica son las estrategias de afrontamiento, la educación sincrónica remota y el aislamiento social generado por la pandemia del COVID-19.

Técnicas de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos abarcan la observación y una entrevista semiestructurada elaborada por las estudiantes adscritas al Seminario de Psicología Clínica y de la Salud. Dicha entrevista busca evaluar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio, en donde se identifican los 7 factores propuestos por Lazarus y Folkman (1984): confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-evitación y reevaluación positiva. En el instrumento, el factor 1 se evalúa con los ítems 1, 2 y 10, el factor 2 mediante los ítems 1, 9 y 10, el factor 3 mediante los ítems 5, 8 y 10, el factor 4 mediante los ítems 4, 5 y 6, el factor 5 mediante los ítems 2, 9 y 10, el factor 6 mediante los ítems 7, 8 y 10 y el factor 7 a través del ítem 3.

Población y muestra

Como mencionan Hernández, Fernández y Baptista (2014) el muestreo en una investigación cualitativa se determina durante o después del inicio del estudio, se puede ajustar en cualquier momento, no es probabilística y no busca generalizar los resultados, su número se define a partir de la naturaleza del fenómeno, la capacidad para la recolección y análisis de los datos, saturación de categorías y el entendimiento del fenómeno. En el presente estudio la población son los estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Villavicencio, seleccionando una muestra de cuatro estudiantes por facultad lo que indica un total de 44 participantes, ya que es un número de casos que se

pueden manejar de forma realista en función de los recursos que se tienen, son frecuentes y accesibles para recolectar la información, además permiten responder a la pregunta de investigación pues han cambiado de modalidad académica presencial a virtual debido al aislamiento social por COVID-19.

Procedimiento

La información recopilada fue resultado de la búsqueda en las bases de datos Science Direct, Springer Journal, ProQuest Central, SciELO y Dialnet, posteriormente, se efectuó una revisión sistemática de estudios científicos acerca de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios, realizados en los últimos 5 años y se diseñó una entrevista semi-estructurada llamada “**Entrevista de afrontamiento de la educación sincrónica remota**” para evaluar los 7 factores del afrontamiento propuestos por Lazarus y Folkman (1984) los cuales abarcan la confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-evitación y reevaluación positiva en los estudiantes de pregrado de todos los programas de una universidad de Villavicencio con respecto a la educación remota.

Consideraciones éticas

De acuerdo con los principios de beneficencia y no maleficencia establecidos en la Ley 1090 del 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y se expide el Código Deontológico y Bioético y tal como se manifiesta en el consentimiento informado, se informó a los participantes que se mantendrá la confidencialidad con respecto a la información obtenida, se respetará la dignidad y se velará por su integridad física y psicológica. También se les indicó que la naturaleza de la investigación con seres humanos se realiza con el fin de contribuir al desarrollo de la Psicología como ciencia y al bienestar de la población sin generar ningún perjuicio.

Por otra parte, según la Resolución 8430 de 1993 por la cual se reglamentan las normas científicas, técnicas y administrativas para las investigaciones en salud se informa a los participantes que el presente estudio representa un riesgo mínimo debido a que la recolección

de datos se realiza a través de procedimientos comunes como el ejercicio moderado en voluntarios sanos resaltando que esta se suspenderá de inmediato en caso de que alguno de ellos presente un riesgo inminente para su salud y que no recibirán retribución alguna a cambio de su participación en la investigación.

Referencias

- Abreu, J. (2020). Tiempos de Coronavirus: La Educación en Línea como Respuesta a la Crisis / Times of Coronavirus: Online Education in Response to the Crisis. *International Journal of Good Conscience*, 15(1), 1-15. Recuperado de: [http://www.spentamexico.org/v15-n1/A1.15\(1\)1-15.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n1/A1.15(1)1-15.pdf)
- Blanco, A. (1995). Cinco tradiciones en la psicología social. Madrid: Morata.
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. y Lobaccaro, C. (2000). The role of personality, coping style and social support in healthrelated Quality of Life in HIV Infection. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437.
- Cabas-Hoyos, K., Cabas-Manjarrés, M., De La Espriella, N., Germán-Ayala, N., Martínez-Burgos, L., Villamil-Benítez, I. y Uribe-Urzola, A. (2019). Relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad de Caribe colombiano. *Duazary*, 16 (2), 239 - 250. Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co/>
- Cao, W. Fang, Z. Hou, G. Han, M. Xu, X. Dong, J. & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 112934, 1-5 Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0165178120305400?token=4E2C33AF403508585DBB15D9A656208CBC7F83A1D7B7011BC6E1BE718C241ABE892EBB3B895916D1DB45D259AEF2A6EA>
- De la Fuente, J., Martínez-Vicente, J., Salmerón, J., Vera, M. y Cardelle-Elawar, M. (2016). Action-Emotion Style, Learning Approach and Coping Strategies, in Undergraduate University Students. *anales de psicología*, 32 (2), 457-465. Recuperado de <https://bbibliograficas.ucc.edu.co/>
- Folkman, S. Lazarus, R., Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003.

- Font, A. (1990). Estrategias de afrontamiento, adaptación y calidad de vida. *Psicología. Psicología española en la Europa de los 90: ciencia y profesión*, Valencia, 15 a 20 de abril de 1990, 7, 90-96.
- Freire, C. y Ferradás, M. (2017). Perfiles de afrontamiento del estrés académico y creencias de autoeficacia en estudiantes universitarios. *Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10045/67062>
- Gol A. y Cook S. (2008). Exploring the underlying dimensions of coping: A concept mapping approach. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, (2), 155-171. Recuperado de:
https://my.apa.org/apa/idm/login.seam?ERIGHTS_TARGET=http%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2F%3FFA%3DbrowsePA.home&cid=4325997
- González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C., Ontiveros-Hernández, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Gsutems, J. y Calderón, C. (2016). Virtues and character strengths related to approach coping strategies of college students. *Social Psychology of Education*, 19, 77–95. <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2160/10.1007/s11218-015-9305-y>
- Hernández, A. (1991). Estrés en la familia colombiana: tensiones típicas y estrategias de afrontamiento. Bogotá: Universidad Santo Tomás
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6a. Ed.)* México D.F: McGraw-Hill.
- Hesselink, A., Penninx, B., Schlösser, Wijnhoven, H., der Windt, D., Kriegsman, y D. Van Eijk, J. (2004). The role of coping resources and coping style in quality of life of patients with Asthma or COPD. *Quality of Life Research*, 13 (2), 509-518.

- Iglesias, S., Azzara, S., González, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G., Bargiela, M. y Fabre, B. (2018) Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Ansiedad y estrés*, 24 (2-3), 105-111. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.07.003>
- Kwaah, C. & Essilfie, G. (2017). Stress and Coping Strategies among Distance Education Students and the University of Cape Coast, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education*. 18(3), 120-134. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1147588.pdf>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. México: Martínez Roca.
- Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J., Figueredo, V. y Martínez, A. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79-104. Recuperado de <https://hipatiapress.com/>
- Martínez, A. Piqueras, J. & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21. Recuperado de: <http://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf>
- Matalinares, M., Díaz, G., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), 105-126. Recuperado de: <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Mattlin, J.A., Wethington, E., & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Lineamientos para el manejo del aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID-19) a Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co>

Morales, F. (2018). Estrategias de Afrontamiento en una Muestra de Estudiantes Universitarios. *revista infad de psicología “Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology”*, 2 (1), 289-294. Recuperado de: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>.

Nava-Quiroz, C., Vega-Valero, C. y Soria, R. (2009). Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teoricas y metodologicas. *Univ. Psychol*, 9 (1), 139-147. Recuperado de: <https://www.scielo.org.co>

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida. (3a. Ed.)*. México D.F: Cengage Learning.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). *Report About Health*. Recuperado de: <https://www.who.int>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. e Idoiaga-Mondragon, 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. *Cadernos de Saúde Pública*, 36 (4), 1-10. Recuperado de <https://www.scielo.br/>

Park, C., Russell, B., Fendrich, M., Finkelstein, L., Hutchison, M. y Becker, J. (2020). American’s COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of general internal medicine*. Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2160/10.1007/s11606-020-05898-9>

Reyes, V. Alcázar, R. Collazo, A. & De la Roca Chiapas, J. (2020). La relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante la reprobación. *Psicogente*, 23(44), 1-20. Recuperado de: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3659/4429>

- Reyes, V. Reséndiz, A. Alcázar, R. & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo/ Coping strategies assumed by teenagers in situations that cause fear. *Psicogente*, 20(38), 240-255. Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>.
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Uribe, A. Ramos, I. Villamil, I. & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440-457. Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. y Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Waters, L. Y Moore, K. (2002). Self-esteem, appraisal and coping: A comparison of unemployed and re-employed people. *Journal of Organizational Behavior*, 23 (5) 593-604

Índice de Apéndices

Apéndice A: Consentimiento Informado	31
Apéndice B: Entrevista semi-estructurada	33
Apéndice C: Cronograma	34

Apéndice A

 <p>UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA</p>	<p>CONSENTIMIENTO INFORMADO</p>	<p>Código: FAM2-3 Versión: 1 Fecha: Febrero 2011</p>
---	--	--

La Universidad Cooperativa de Colombia, a través de su Consultorio Psicológico (Solidario) dando cumplimiento en lo definido en la Ley 1581 de 2012, el Decreto reglamentario 1377 de 2013, me informa que como parte integral del proceso psicológico que iniciaré, este se llevará a cabo mediante el desarrollo de procesos de evaluación e investigación; que serán realizados por un practicante de pregrado en psicología, el cual se encuentra en entrenamiento como parte de su formación, se efectuaran entrevistas y/o aplicación de pruebas, el cual tendrá como resultado un aporte a la psicología como ciencia y en el que participo de manera voluntaria.

Es así como la Universidad Cooperativa de Colombia, a través del asesor designado por el programa de Psicología, me informa que el estudiante de pregrado y/o posgrado en psicología, tendrá constante asesoría de su parte, para así garantizar una adecuada orientación frente a las problemáticas que se llegasen a presentar durante la investigación y que, en caso de requerir una asesoría especializada, se remitirá por escrito con evidencia en la historia clínica de acuerdo a la necesidad.

También se me ha indicado que toda información concerniente a mi evaluación es confidencial, y no será divulgada ni entregada a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento escrito, excepto, por los integrantes de grupo encargado de la aplicación y evaluación de la prueba que se me llegase a aplicar y la docente a cargo del ejercicio académico.

Por lo tanto, manifiesto que he recibido toda la información necesaria acerca de las implicaciones y alcances de mi participación en la investigación, de que no recibiré

retribución monetaria alguna a cambio, además de que no tengo ningún problema en que sea grabado o fotografiado durante la aplicación de la prueba.

Posterior a haber recibido la información necesaria, se me ha explicado en detalle y dada la oportunidad de preguntar y ser resueltas las dudas, Yo _____ identificado con C.C _____ de _____, en uso de mis facultades legales, mentales, cognitivas y volitivas, de manera consciente y sin ninguna clase de presiones, autorizo a los consultorios de psicología para dar inicio al proceso de atención psicológica ofertado por los mismos.

Dado en _____ el día _____ del Mes de _____ del año ____.

Para constancia se firma

Nombres y apellidos del paciente	Firma C.C
----------------------------------	------------------

Nombres y apellidos del psicólogo(a) practicante	Firma C.C
--	------------------

Nombres y apellidos del supervisor (a)	Firma C.C Registro y/o Tarjeta Profesional
--	--

Nombres y apellidos del coordinador(a) del consultorio Psicológico	Firma C.C
--	------------------

Apéndice B

Entrevista de afrontamiento de la educación sincrónica remota

1. Califique de 1 a 10 su nivel de satisfacción en relación con la educación sincrónica remota y relate que pensó cuando se generó el cambio de esta modalidad.
2. Cuando sucedió este cambio ¿lo vio como una amenaza o una oportunidad? Argumente por qué.
3. ¿Cuál considera que es el lado positivo de esta situación?
4. ¿Ha notado cambios en su estado de ánimo como respuesta al cambio de educación presencial a educación sincrónica remota? ¿Cuáles?
5. ¿Expresa sus sentimientos con familiares y amigos, o prefiere aislarse y no hablar con nadie? Relate una situación en relación con la expresión de sus sentimientos.
6. ¿Ha descargado su mal humor con algún allegado? Relate el suceso.
7. ¿Empleó estrategias para evitar el problema? ¿Cuáles?
8. Cuando no presenta clases sincrónicas remotas, ¿en qué ocupa su tiempo libre?
9. ¿Considera importante tener alguna rutina de estudio? ¿Por qué? Si tiene una menciónela.
10. ¿Ha buscado alguna manera de solucionar el problema? ¿Cuál?

Introducción				X								
Planteamiento del problema				X								
Justificación				X								
Objetivos					X							
Metodología					X							
Propuesta de la muestra inicial, considerar el contexto y la accesibilidad						X						
Definición de las unidades de análisis o casos iniciales, elección de la muestra inicial la cual está en constante revisión						X						
Elaboración de la entrevista semiestructurada							X					
Juicio experto para la validación de la entrevista							X					
Contacto con la muestra								X				

