

Detección de necesidades psicológicas en universitarios por confinamiento durante la tercera ola de la COVID-19

Detection of psychological needs in university students due to confinement during the third wave of COVID-19 pandemic

M. Leticia Bautista-Díaz^a, Adriana Y. Filio-Flores^b, Gabriela Maldonado-Castañón^c, y Mariana Martínez-Montes^d

Abstract:

The confinement due to COVID-19 pandemic and the change in the educational modality and has led university students to experience several psychological alterations that require their timely assessment and diagnose. Therefore, the objective of this research was to identify psychological needs during confinement due to the third wave of COVID-19 in university students, to lay the foundations for the future design of a specific intervention in this population and contribute to their comprehensive health. This investigation is part of a larger study. With a non-experimental, cross-sectional design and a non-probabilistic quota sampling, five male and female university students participated. Data collection was done individually through synchronous semi-structured interview script through a digital platform. Participation was informed and consented in accordance with the Psychologist's Code of Ethics. It was found that male and female university students experience academic stress, negative feelings, decrease in their social relationships, family problems, inability to organize and insomnia, for which the physical, psychological and social health of this population is at stake, being necessary designed intervention programs from health psychology that consider breathing and relaxation techniques as well as problem solving to address academic stress, anxiety symptoms and associated variables.

Keywords:

COVID-19 pandemic, academic stress, insomnia, anxiety, confinement

Resumen:

El confinamiento por la COVID-19 y el cambio en la modalidad educativa ha llevado a los universitarios a experimentar diversas alteraciones psicológicas que requieren de su evaluación y diagnóstico oportuno. Por tanto, el objetivo de la presente investigación fue identificar necesidades psicológicas durante el confinamiento por la tercera ola de la COVID-19 en estudiantes universitarios, para sentar las bases del diseño futuro de una intervención específica dirigida a esta población y coadyuvar en su salud integral. La presente investigación es parte de un estudio más amplio. Con un diseño no experimental, transversal y un muestreo no probabilístico por cuota participaron cinco universitarios hombres y mujeres. La recolección de los datos se hizo de manera individual a través de un guion para entrevistas semiestructuradas, mismas que se llevaron a cabo de manera síncrona por una plataforma digital. La participación fue informada y consentida apegada al Código Ético del Psicólogo. Se encontró que, los universitarios hombres y mujeres experimentan estrés académico, sentimientos negativos, disminución de sus relaciones sociales, problemas familiares, incapacidad de organización e insomnio, por lo que se encuentra en juego la salud física, psicológica y social de esta población, siendo necesarias intervenciones oportunas diseñadas desde la psicología de la salud que consideren técnicas de respiración y relajación así como solución de problemas para el abordaje del estrés académico, la ansiedad y variables asociadas.

Palabras Clave:

COVID-19, estrés académico, insomnio, ansiedad, confinamiento social

a Autora de correspondencia. Profesora de la Carrera de Psicología. División de Investigación y Posgrado. Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1154-1737> correo: leticia.bautista@iztacala.unam.mx

b Alumna del 8° semestre de la Carrera de Psicología. FESI-UNAM. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8449-5917> correo: adrianafilio1109@gmail.com

c Alumna del 8° semestre de la Carrera de Psicología. FESI-UNAM. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1701-0590> correo: 402.15gabrielamal@gmail.com

d Alumna del 8° semestre de la Carrera de Psicología. FESI-UNAM. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3985-8085> correo: 316343998@iztacala.unam.mx

Received: 22/04/2022, Accepted: 18/11/2022, Published: 05/01/2023

DOI: <https://doi.org/10.29057/jbapr.v4i8.9054>



INTRODUCCIÓN

Durante la formación profesional el individuo se integra a un estilo de vida con diversas responsabilidades más allá de lo académico, al respecto Ramírez y Maturana (2018) sostienen que la vida universitaria es un proceso en el cual el estudiante debe adquirir habilidades de reorganización con base en las estrategias de aprendizaje, dinámicas relacionales y concatenar aprendizajes previos con los actuales, representando un proceso arduo que implica enfrentar una serie de retos que pueden alterar la estabilidad psicológica e impactar la trayectoria educativa y personal, tanto presente como futura. Al respecto, durante la vida universitaria, la dimensión social juega un papel importante, ya que si el contexto social, es favorable, va a propiciar experiencias positivas en el individuo; pero si son desfavorables, pueden repercutir en otras dimensiones (p.ej., física y psicológica; Cajas et al., 2020).

En la actualidad, la condición mundial de salud por la pandemia de la enfermedad a causa del coronavirus que inició a finales del 2019 (COVID-19, por sus siglas en inglés), está repercutiendo en la dimensión social y psicológica de todos seres vivos, en el caso de los seres humanos, más concretamente en los universitarios, por dos eventos importantes: el confinamiento y el cambio en la modalidad de enseñanza de una presencial a una en línea. Harvey, Obando, Hernández y De La Cruz (2021) documentaron que los mayores impactos en la población universitaria han sido los cambios en las rutinas ya establecidas, además, de una menor autonomía y las relaciones que se vieron afectadas al restringirse la interacción social convirtiéndose en un factor estresante. Mientras que, en la dimensión psicológica, Prada, Gamboa y Hernández (2021) reportan en universitarios y docentes la presencia de niveles de depresión leve con sentimientos de tristeza, tensión, cansancio, aumento del apetito o alteraciones de sueño, así como niveles de ansiedad elevada. Bautista-Díaz et al. (2021) detectaron en 50.0% de una muestra de universitarios síntomas de depresión de moderada a grave, en tanto que, en ansiedad el porcentaje fue mayor (81.9%) y la mitad de la muestra (50%) presentó percepción de estrés clínicamente relevante. Por esta razón, Bravo, Parra y Silva (2021) afirman que, entre los universitarios se ha afectado la salud mental en general y la calidad de vida en específico.

La Secretaría de Salud (2020) del país hizo un llamado a los profesionales de la salud para atender a la población durante la pandemia, en el caso de los psicólogos de la salud, su participación es prioritaria, por ello, las instituciones de educación superior en áreas de la salud direccionaron su atención a la comunidad universitaria. En virtud de que las alteraciones psicológicas se experimentan de manera diferente, se vuelve relevante la identificación de necesidades psicológicas en universitarios durante la 3ª ola de la pandemia por la COVID-19, cuando aún prevalecen actividades no esenciales en confinamiento. Por tanto, el objetivo de la presente investigación fue llevar a cabo una detección de necesidades psicológicas durante el confinamiento por la tercera ola de la COVID-19 en estudiantes universitarios, para sentar las bases del diseño de una intervención específica en esta población y coadyuvar en su salud integral.

MÉTODO

Diseño de investigación

No experimental-transversal, ya que, no se manipularon variables intencionalmente y la evaluación se hizo en un momento único sin pretender ver la evolución de las variables a través del tiempo (Ato et al., 2013; Hernández-Sampieri, & Mendoza, 2018).

Participantes

Con un muestreo no probabilístico intencional por cuota y de tipo consecutivo, participaron cinco universitarios (tres mujeres y dos varones) de diferentes carreras de una universidad pública. Para la preservación de la identidad y confidencialidad de los datos en lo sucesivo se identificarán con un número (1 a 5). Para la selección de la muestra se tomó como criterio de inclusión la participación consentida e informada de estudiantes de nivel licenciatura.

Medio de recolección de datos

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas, Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013) sostienen que en este tipo de entrevistas la parte clave es un guion que dirige la recolección de información, ya que tiene mayor flexibilidad que las entrevistas estructuradas, debido a que parten de preguntas planteadas con la posibilidad de profundizar en las respuestas y ajustarse a los entrevistados en particular. El guion se realizó en consenso entre las investigadoras del presente manuscrito. Con el propósito de reunir información acerca de las necesidades psicológicas generadas durante el confinamiento por la pandemia, se tomaron en cuenta las siguientes variables: salud mental, reacción conductual; reacción cognitiva; reacción fisiológica; necesidades escolares y sociales (amigos y familia) y para reunir información en términos de porcentajes se incluyeron preguntas con opción cerrada de respuesta antes de las preguntas abiertas.

Procedimiento

El presente estudio forma parte de una investigación más amplia, que sentará las bases del diseño de una intervención psicológica. En primer lugar, se hizo una invitación directa a los universitarios para participar en el estudio, posteriormente, se les explicó el objetivo y procedimiento de la investigación y se pidió que firmaran un consentimiento informado apegado al Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010), investigación que estuvo avalada por la institución de procedencia de las autoras. Debido a las condiciones de salud las entrevistas se llevaron a cabo de manera síncrona en la plataforma Zoom.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo, basado en la conceptualización de Sánchez, Blas y Tujague (2010) quienes indican que este tipo de análisis es una herramienta útil en diferentes disciplinas, que resalta, dónde y cómo se presenta la información con la finalidad de interpretar los datos y evidenciar las necesidades percibidas por los participantes.

RESULTADOS

Tiempo de respuesta durante las entrevistas

Para el participante 1, la conversación se realizó en 40 minutos; para el 2, la reunión se llevó a cabo en 17 minutos. Para el participante 3 se requirió un tiempo de respuesta de 37 minutos. En cuanto al participante 4, la entrevista transcurrió en 23 minutos, y finalmente, para el participante 5 la entrevista se desarrolló en 21 minutos. En cuanto a las participantes 1 y 4, el tiempo fue mayor debido a fallas de la conexión. En todo caso el tiempo de respuesta promedio fue de 27 minutos.

Datos sociodemográficos de los participantes

Los datos sociodemográficos al momento de la entrevista son los siguientes: Participante 1. Varón de 23 años, soltero, cursa el 7° semestre de la carrera de psicología. Participante 2, varón de 27 años soltero, cursa el 7° semestre de la carrera de psicología. Participante 3, mujer soltera de 20 años, que cursa el 7° semestre de la carrera de administración. Participantes 4 y 5 son mujeres solteras de 21 años, que se encuentran cursando el 7° semestre de la carrera de Psicología.

Conocimiento sobre psicología de la salud

Con el propósito de valorar el nivel del conocimiento de la salud mental y la disciplina encargado de esta, se encontró que, un mayor porcentaje tiene poco conocimiento sobre salud mental 3 (60%) personas, en comparación con quienes consideran que tiene mucho conocimiento 2 (40%). Mientras que 2 (40%) participantes tienen poco conocimiento sobre Psicología de la Salud y 2 (40%) participantes tienen de mucho conocimiento y uno (20%) de estos no tiene ningún conocimiento al respecto. Al indagar abiertamente sobre el concepto de salud mental, la mayoría 4(80%) de los participantes mencionaron que es un estado de bienestar emocional, y el psicólogo es el profesional que la debe atender oportunamente en caso de que esté alterada para evitar mayores complicaciones. La participante de la carrera de administración mencionó que la información acerca de salud mental, la obtenía de las redes sociales.

Respecto al conocimiento sobre la psicología de la salud, como era de esperarse los estudiantes de psicología 4(80%) mencionaron que se encarga de la prevención de enfermedades y el cuidado para el mantenimiento de la salud física y mental. Además, de que este profesional interviene cuando en la enfermedad se complica la adherencia al tratamiento o afecta la calidad de vida. La participante de la carrera de administración mencionó que no sabía de esa distinción. En este caso, la intervención del psicólogo de la salud se vuelve oportuna debida a la presencia de una enfermedad física (COVID-19).

Temas para abordar en un taller desde la psicología de la salud

La mayoría 3(60%) de los entrevistados indicó que los talleres deben tomar en cuenta cómo manejar el estrés general y académico, y la ansiedad derivada del confinamiento por la COVID-19, además, de cómo regular las emociones, conductas y psicoeducación acerca de las medidas sanitarias; en tanto que, 1 (20%) participante propuso abordar estrategias para descansar

o conciliar sueño; y otro participante 1 (20%) indicó que se deben abordar las enfermedades crónico-degenerativas en general. El 100% refiere que una intervención a través de un taller sería de mucha utilidad en estos tiempos, no solo entre los universitarios.

Reacción Conductual

En cuanto a la frecuencia con las que presentaron reacciones conductuales debidas al confinamiento, la mayoría (80%) indicó que tuvieron muchos cambios de conducta; por otro lado, 60% presentaron aislamiento total, por último, un mayor porcentaje (60%) tuvieron muchos problemas con su familia o amigos.

Con el propósito de ampliar lo relacionado al aislamiento, 2(40%) mencionaron que la pandemia disminuyó aún más su interacción social, incluso no contestar mensajes por redes sociales, siendo la herramienta que mayormente se utiliza para comunicarse actualmente.

En cuanto a conductas, indicaron que experimentaron la incapacidad de organización de actividades cotidianas, pánico (temblores, sudoración, inquietud y tics) al momento de hablar en público, disminución en sus horas de sueño y desajuste de sus horarios y rutinas. Además, la mayoría (80%) de los participantes refirió que, durante la modalidad de clases en línea, hacen más actividades o tareas académicas que antes cuando sus clases eran presenciales y eso los agota. Sin embargo, una participante dijo que una conducta positiva que se originó el confinamiento fue la organización, ya que no pierde tiempo en desplazarse.

La mayoría de los entrevistados (80%) mencionaron que tuvieron más discusiones con sus familiares que con sus amistades, debido al mayor tiempo de convivencia entre ellos, ya que, antes de la pandemia no interactuaban mucho tiempo con su familia. Sin embargo, un participante mencionó no tener ninguna problemática familiar ni de amistad.

Reacción cognitivo-afectiva

Respecto a la frecuencia y tipo de sentimientos con la que se presentan reacciones cognitivo-afectivas, como sentimientos experimentados durante el periodo de confinamiento por la COVID-19. Se encontró que en 100% de los participantes, la mayor parte del tiempo presenta sentimientos negativos, pero 80% de los participantes ocasionalmente tiene sentimientos positivos.

Entre los sentimientos positivos se encuentra tranquilidad, felicidad y alegría por convivir con sus familiares o pareja sentimental. Por el contrario, respecto a los sentimientos negativos, los participantes reportaron sentir tristeza por la obstaculización de sus planes, desconcierto hacia el futuro y una tendencia a pensar en la posibilidad de perder a seres queridos. También, reportan un alto nivel de estrés (tensión muscular, dificultad para relajarse e inquietud) ante su situación escolar, además experimentan sentimientos de frustración, irritabilidad, angustia, enojo y decepción. Ya que, las clases en línea no llenan sus expectativas y sienten que no aprenden lo mismo que en la modalidad presencial.

Con relación a la búsqueda de apoyo psicológico durante la pandemia, una participante (al momento de la entrevista) refirió que acude al psicólogo porque se elevaron sus niveles de estrés y sentía diversas alteraciones físicas.

Reacciones fisiológicas o de salud

Respecto a los cambios del ciclo del sueño como consecuencia del confinamiento por la COVID-19, aunque en la mayoría ha sido poco frecuente, un participante dijo que con mucha frecuencia tiene alteraciones del sueño. En cualquiera de los dos casos (poco o muy frecuente), duermen pocas horas, debido a diversas actividades académicas que tienen que atender, por lo que se van a acostar más tarde. Un participante expresó experimentar una tendencia a despertar durante la madrugada y tener dificultad para conciliar el sueño durante el periodo de su adaptación a las clases en línea; y una participante más, dijo que ha pasado hasta un día entero sin dormir por hacer y cumplir con actividades académicas o, por el contrario, en ocasiones ha dormido durante el día por sentirse desvelada o cansada, lo que desajusta sus actividades y le hace sentir nerviosismo.

Ahora bien, respecto a problemas de salud que surgieron por el confinamiento, el participante 1 presentó cansancio generalizado, por lo que acudió al médico refiriendo un deterioro generalizado de salud física.

Necesidades escolares y sociales

En virtud de que todos los participantes tuvieron que mudarse a una modalidad de enseñanza en línea, la mayoría consideraron que es una alternativa útil para continuar las clases tomando en consideración las condiciones actuales por la pandemia. Sin embargo, dos participantes, dijeron que observan una falta de planeación de los docentes para sus actividades en línea, por lo que se sienten molestos o con frustración.

La mayoría de los entrevistados mencionó que han experimentado obstáculos de índole técnicos, como la mala conexión a internet o falta de recursos para optimizar o adquirir sus herramientas tecnológicas. En otro participante un obstáculo ha sido la falta de organización, y otra mencionó que ha experimentado falta de motivación y decepción por no poder llevar sus prácticas profesionales en escenarios presenciales. Por los motivos antes descritos los participantes han considerado la baja temporal o definitiva de sus estudios, ya sea, por la afectación de su vida personal o académica, debido a la poca interacción social, tanto con profesores como compañeros, aunque han desistido porque sus familiares no están de acuerdo. Finalmente, la mayoría de los participantes no tiene relaciones sociales, ya que dejaron de ver a sus compañeros universitarios o parejas sentimentales y los hace sentir tristes.

DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue llevar a cabo una detección de necesidades psicológicas durante el confinamiento de la tercera ola de la COVID-19 en estudiantes universitarios, para sentar las bases del diseño de una intervención específica en esta población y coadyuvar en su salud integral.

En este estudio los universitarios reportaron la incapacidad de organización e insomnio, lo anterior está en línea con lo reportado por Campos et al. (2020) en universitarios del Perú y con González-Jaimes et al. (2021) en universitarios mexicanos. Otra alteración reportada por los universitarios es el pánico escénico (temblores, nerviosismo al hablar, sudoración y tics) al momento de hacer exposiciones en línea, este hallazgo es

similar al que se reportó en universitarios de Colombia, quienes agregaron que dichas alteraciones les generaba sentimientos de tristeza y tensión (Prada et al., 2021), y en una muestra de universitarios mexicanos, ya que, casi 50% de la población reportaron sentir tristeza (Fernández, 2021); asimismo, se reportaron cambios importantes en la rutina, lo que altera su vida cotidiana, tal como se documentó previamente (Narváez et al., 2021). Estos hallazgos coinciden con los encontrados en universitarios de Chile (Guzmán-Muñoz et al., 2021), ya que, se determinó que la salud física y psicológica está altamente afectada, entonces sin importar la ubicación geográfica durante la pandemia se ha afectado la salud psicológica.

En la dimensión familiar, se reportó mayor discusión de los universitarios con sus familiares, al respecto, en un estudio con estudiantes de una universidad del Estado de México, se encontró la presencia de la violencia física y psicológica derivada del confinamiento, donde los autores explican que dicha conducta se agrava en espacios reducidos (Robles et al., 2021). Asimismo, se documentó que, se han elevado en 35% las denuncias por violencia doméstica durante el confinamiento (Robles et al., 2020).

Ahora bien, el mayor número de tareas y actividades académicas que los universitarios realizan durante las clases en línea, les ha hecho sentir tensión muscular, han experimentado una disminución en las horas de sueño para cumplir con sus tareas, dificultad para relajarse e inquietud ante su situación escolar, argumentado que se debe a la falta de planeación y dominio de las tecnologías por parte de los profesores y de los mismos alumnos, por lo que han llegado a pensar en darse de baja temporal o definitiva por sentirse rebasados por la situación, al respecto, el estrés, *per se* es preocupante, pero cuando este es académico e interactúa con la condición del confinamiento tiene mayor impacto en los universitarios, específicamente, en universitarios del Perú (Estrada, 2021), 85% de los estudiantes reporta estrés académico de moderado a grave. En este estudio la mayoría de los participantes tienen sentimientos negativos, lo cual puede repercutir en su salud física y psicológica y esto ha sido una constante entre los universitarios (Fernández, 2021).

Durante la pandemia se encuentra en juego la salud física, psicológica y la académica, que en interacción pueden potenciar las alteraciones de éstas, por lo que se requieren intervenciones oportunas. Siendo los propios universitarios quienes indican que un taller en estos tiempos de confinamiento sería una buena oportunidad para aprender estrategias de afrontamiento ante esta condición de salud. En una revisión sistemática reciente sobre estrategias de afrontamiento en universitarios se resaltó la necesidad de poner en marcha intervenciones oportunas para que esta población afronte los retos cotidianos de la nueva normalidad durante la pandemia (García & Ramos, 2022). Se ha demostrado que intervenciones psicológicas breves tienen efecto positivo en más del 40% de los universitarios (Bautista-Díaz et al., 2021), por ello, es importante, que los y las psicólogas de la salud no claudiquen en seguir diseñando intervenciones basadas en la detección de necesidades específicas para contribuir en la salud integral no solo de los universitarios si no de otras poblaciones.

CONCLUSIÓN

Los universitarios tienen variadas necesidades psico-sociales derivadas del confinamiento y cambio en la modalidad

educativa (de lo presencial ahora en línea). Destaca el estrés académico, sentimientos negativos, disminución de sus relaciones sociales, problemas familiares, incapacidad de organización e insomnio, pero todas estas alteraciones pueden ser atendidas a través de intervenciones grupales desde la psicología de la salud, que considere la psicoeducación y el entrenamiento en técnicas de relajación, respiración y de solución de problemas, ya que estas han demostrado ser efectivas en alteraciones del estado de ánimo en general, y académicas en específico.

La pandemia por la COVID-19 obliga a los profesionales de la salud, más concretamente a psicólogos de la salud a contribuir en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad al diseñar intervenciones basadas en las necesidades específicas a la cultura y población.

Las autoras reconocen como limitaciones del presente estudio, el tamaño de muestra, tipo de muestreo, uso del guion, por lo que se sugiere que futuras investigaciones incrementen el tamaño de la muestra y usar instrumentos estandarizados para caracterizar en términos de medidas de tendencia central y otros patrones de tendencia en la respuesta de los participantes.

Agradecimientos

Las autoras agradecen al Centro de Apoyo y Orientación para Estudiante, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, por las facilidades para llevar a cabo este estudio, así como a los universitarios quienes amablemente compartieron su tiempo y experiencias.

REFERENCIAS

- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analeps.29.3.178511>
- Bautista-Díaz, M. L., Cueto-López, C. J., Franco-Paredes, K., & Moreno, D. (2021). Intervención para reducir ansiedad, depresión y estrés en universitarios mexicanos durante la pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1575/1095>
- Bravo, F., Parra, M. F., & Silva, L. M. (2021). Factores de salud percibida y de calidad de vida al inicio de la educación universitaria en Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(2), 59-68. <https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.2.6>
- Cajas, V., Paredes, M. A., Pasquel, L., & Pasquel, A. F. (2020). Habilidades sociales en engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Comuni@cción*, 11(1), 77-78. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.405>
- Campos, L. L., Jaimes, M. A., Villavicencio, M. C., Esteban, E.R. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19. *Revista Inclusiones*, 7, 377-398. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Díaz, L., Torruco, Uri., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Estrada, E. G., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. J., Gallegos, N. A., Mamani, H. J. & Zuloaga, M. C. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fernández, A. M. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación* 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>
- García, E. M., & Ramos, C. L. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(94). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M. & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2021) Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. In *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas, Y., Lira-Cea, C., Vásquez, J., & Castillo-Retamal, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2). <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. 7ª. Ed. McGraw Hill.
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordóñez, K.M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Prada, R., Gamboa, A. A. & Hernández, C. A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del COVID-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública de Colombia. *Psicogente*, 24(45), 108-127. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Ramírez, C. L. & Maturana, J. M. (2018). Significado del proceso de inserción a la vida universitaria: desde una perspectiva de aprendizaje como práctica social. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 12(1), 149-162 <http://dx.doi.org/10.4067/S071873782018000100149>
- Robles A. L. (11 de mayo, 2020). Violencia de género en los hogares ante el COVID 19. *Gaceta Iztacala UNAM*. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28420>
- Robles, A. L., Junco, J. E., & Martínez, V. M. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19. *Cuidarte*, 10(19). <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78045>
- Sánchez, M. J., Blas, H., & Tujague, M. P. (2010). El análisis descriptivo como recurso necesario en ciencias sociales y humanas. *Fundamentos en Humanidades*, XI (22), 103-116. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18419812007>
- Secretaría de Salud. (2020). *Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México*. <https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/salud-mental/>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código ético del psicólogo. Normas de conducta, resultados de trabajo y relaciones establecidas*. (5ª ed.). Trillas.