

AFRONTAMIENTO DEL REGRESO A LA PRESENCIALIDAD DESPUÉS  
DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ana María Carrero Moreno

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

31 de enero 2023

AFRONTAMIENTO DEL REGRESO A LA PRESENCIALIDAD DESPUÉS  
DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ana María Carrero Moreno

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de  
psicóloga

Directora del trabajo de grado

María Teresa Varela Arévalo

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

31 de enero 2023

ARTICULO 23 de la resolución No. 13 del 6 de julio de 1946,  
del reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana.

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

## Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN .....	1
MÉTODO.....	17
<i>Tipo de estudio</i> .....	17
<i>Participantes</i> .....	17
<i>Categorías de análisis</i> .....	18
<i>Instrumento</i> .....	18
<i>Procedimiento</i> .....	19
<i>Consideraciones éticas</i> .....	19
RESULTADOS.....	21
<i>Afrontamiento de los cambios en los estilos de vida</i> .....	22
<i>Afrontamiento de los cambios en las relaciones interpersonales</i> .....	27
<i>Afrontamiento de los cambios en los procesos educativos</i> .....	29
<i>Afrontamiento del impacto emocional del regreso a la presencialidad</i> .....	33
DISCUSIÓN.....	37
REFERENCIAS .....	45

## RESUMEN

*Objetivo:* Se realizó un estudio cuyo propósito fue indagar el afrontamiento del regreso a la presencialidad en estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Cali

*Método:* estudio cualitativo con diseño narrativo en el cual participaron cinco estudiantes de pregrado, de los cuales tres fueron hombres y dos mujeres, entre los 18 y 25 años. Fueron captados mediante un muestreo intencional y contestaron entrevistas en profundidad.

*Resultados:* Se evidenció que los participantes realizaron cambios en cuanto a sus estilos de vida realizando ajustes a sus rutinas de autocuidado, físico y mental, evidenciando un carácter resiliente y adaptativo. Con respecto a las relaciones interpersonales, se encontró que, la pandemia, permitió la reflexión acerca de la pertinencia de las interacciones sociales. En cuanto a lo académico, se evidencia la implementación de estrategias de afrontamiento para sobrellevar el regreso a la presencialidad. Por último, con el impacto emocional se evidencia que algunos estudiantes implementaron un afrontamiento aproximativo mediante estrategias comportamentales y cognitivas aproximándose al problema que está, generando estrés o emociones negativas. *Conclusiones:* los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali implementaron un afrontamiento adaptativo, esto se debe a que, en el regreso a la presencialidad los estudiantes realizaron los respectivos ajustes en su proceso de adaptación, modificando sus rutinas, estilos de vida, cambios en los procesos educativos y en el impacto emocional, implementando estrategias psicológicas e innovadoras partiendo desde sus capacidades individuales y grupales con el fin de sobrellevar la situación.

*Palabras clave:* afrontamiento, COVID-19, nueva normalidad, estudiantes universitarios.

## INTRODUCCIÓN

El inicio de la pandemia por COVID-19 en el año 2020 generó grandes cambios para los seres humanos en todo el mundo, teniendo que afrontar situaciones de salud, sociales, económicas y personales cambiantes por casi dos años. Ante la pandemia que se extendió rápidamente por América Latina, los gobiernos hicieron grandes esfuerzos para frenar la propagación del virus, reducir el impacto en los sistemas sanitarios y salvar vidas (Organización de Naciones Unidas [ONU], 2020). La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) advirtió de la situación y ordenó adoptar medidas urgentes y preparar los hospitales para pacientes con COVID-19.

A pesar de los controles en los diferentes países, las cifras crecieron de manera acelerada, lo que llevó a que el virus sars-cov-2 causante del COVID-19 se declarara pandemia el 11 de marzo de 2020. A partir de los datos obtenidos de la OPS (2022) a nivel mundial a la fecha 21 de octubre del 2022, se registraron alrededor de 179.387.920 casos acumulados de los cuales en las últimas 24 horas han aparecido 39.423, alrededor de 2.848.433 han fallecido y en estas 24 horas se han registrado 403 muertes adicionales.

A nivel nacional, la OPS (2022) informa que en Colombia se han confirmado 6.308.558 casos, de los cuales 471 casos se encuentran activos; se ha reportado un total de muertes de 141.820 con un aumento del 0,01% y un total de personas recuperadas de 6.132.645 (datos actualizados hasta 13 de octubre del 2022). En el Valle del Cauca, la Secretaría de Salud reporta un total de casos positivos de 563.788 de los cuales 97 se han registrado en una semana, se ha reportado un total de 15.281 personas (datos tomados hasta el 11 de octubre del 2022).

Según el Ministerio de Salud (MinSalud, 2021), el Gobierno de la República de Colombia tomó medidas sanitarias desde marzo del 2020, hasta el 28 de febrero del 2021, en donde se mantuvo un aislamiento preventivo con distanciamiento social. Esta decisión fue asumida para mantener el control y el monitoreo del desarrollo del virus. Paulatinamente se han ido reactivando los diversos sectores económicos, mientras la población tuvo que mantener los protocolos de bioseguridad por un tiempo y vacunarse.

Actualmente, hasta el 13 de octubre en Colombia se han aplicado alrededor de 89.209.704 vacunas, de las cuales personas vacunadas con la primera dosis es 36.180.510; con la segunda dosis son 30.115.243; con dosis de refuerzo son 14.301.919, las vacunadas dosis de segundos refuerzos son 1.963.848; las personas que tiene esquema de vacunación completo son de 36.763.427 (Min Salud 2022).

La evolución de la pandemia ha generado un impacto en la dinámica de vida a nivel global, la cual ha estado marcada por la incertidumbre que al inicio se dio por la falta de conocimiento suficiente sobre la naturaleza del virus y la escasa información sobre cómo prevenirlo, combatirlo y las diferentes consecuencias que podría traer. Debido a esto se fueron incrementando los mitos alrededor de la situación. Según Ponte (2021) “en el marco de la incertidumbre, recapacitamos y constatamos que muchas de las cosas que nos rodean no son previsibles, escapan a nuestro control y requieren de acciones” (p.3).

Después de un tiempo al aparecer la expectativa sobre una posible vacunación y la eficacia de esta, reavivó la inseguridad en muchas personas y los temores al respecto (Subbarao, 2021). Además de la desesperanza, las personas han enfrentado múltiples y cambiantes restricciones propuestas por los gobiernos nacionales y por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) con la intención de prevenir los contagios, las cuales han impactado su cotidianidad. En Colombia, por ejemplo, durante la pandemia se han tomado diferentes medidas de bioseguridad: al inicio se implementó un aislamiento obligatorio para las personas que llegaban de viaje al territorio colombiano, el 24 de marzo se implementó un aislamiento preventivo obligatorio en todo el país, trayendo consigo la suspensión de los vuelos domésticos e internacionales, el transporte intermunicipal y municipal, la movilidad de vehículos particulares y de las personas; por lo cual solo se podía movilizar personas pertenecientes al área de salud, personas que realizarán acciones que garantizaban el abastecimiento de productos esenciales o pacientes que necesitan ser transportados.

Paralelamente, el transporte masivo empezó a operar con una capacidad del 35%, se fomenta el teletrabajo, se prohibieron las reuniones sociales y eventos, los restaurantes solo pudieron brindar sus servicios mediante domicilios, las entidades educativas debieron cerrar sus puertas y se implementaron las clases digitales remotas (MinSalud, 2020).

Debido a esto, la mayoría de personas pasaron largos periodos de tiempo en casa,

restringiendo sus interacciones sociales y llevando una vida bastante diferente a la que tenían anteriormente. De esta manera, su cotidianidad cambió radicalmente, lo que generó diversas consecuencias en distintos niveles, pero principalmente para su salud física y emocional. A medida que se han desescalado las regulaciones, los estilos de vida post pandemia han ido evidenciando que las personas han despertado mayor interés por realizar actividades al aire libre, salir a montar en bicicleta, inscribirse en el gimnasio e incluso practicar algún deporte o aprender algún instrumento musical.

Además de las actividades al aire libre, durante el periodo de aislamiento, las personas se interesaron en mayor medida por las redes sociales. Como lo mencionan Becerra-Chauca et al. (2020), las redes sociales tuvieron un papel fundamental, ya que fueron la herramienta principal para facilitar la comunicación y el acercamiento con amigos y familiares, situación que no se podía llevar a cabo por las limitaciones que se impusieron como medida preventiva. Durante este periodo, la creación de contenido se volvió una actividad de dispersión que muchos adolescentes empezaron a desarrollar en plataformas como Tik Tok.

Además de lo anterior, según la OMS (2020) el COVID-19 ha provocado la mayor interrupción de la historia en los sistemas educativos, que ha afectado a casi 1.600 millones de alumnos en más de 190 países en todos los continentes. Los cierres de escuelas y otros centros de enseñanza han afectado al 94% de los estudiantes de todo el mundo, una cifra que asciende al 99% en países de ingreso bajo y mediano bajo. Según Unicef (2021) las perturbaciones ocurridas en este año con respecto a la educación han provocado pérdidas, han generado desigualdad y deserción de los estudios porque no se tienen las mismas condiciones. Las crisis económicas que vive cada país y el mundo en su conjunto provocarán un aumento de la pobreza, generando menos recursos disponibles para la inversión en servicios públicos tanto del gasto nacional como de la ayuda para el desarrollo.

En América Latina, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura e Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (UNESCO- IESAL 2020) se tomaron medidas inmediatas para la suspensión de las clases de manera presencial y eso conllevó a que 1600 millones de niños y jóvenes no asistieran a la escuela en 161 países, lo que representa cerca del 80% de estudiantes en edad escolar en el mundo. Adicionalmente, con respecto a la educación superior, el cierre de las



universidades afectó 23,4 millones de estudiantes de educación superior y 1,4 millones de docentes en América Latina y el Caribe; esto representa, aproximadamente, más del 98 % de la población de estudiantes y profesores.

A nivel nacional, a raíz de la pandemia uno de los campos que se ha visto afectado es el educativo porque las instituciones debieron cerrar las puertas y buscar a implementar otras formas de enseñanza con la intención de no suspender las clases y no afectar el calendario académico, por lo tanto, se decide cambiar el aprendizaje presencial por el virtual. Sin embargo, esta modalidad no es considerada viable porque el 80% de niños y jóvenes no cuentan con las herramientas tecnológicas necesarias en sus hogares, también se presenta una carencia de competencias digitales por parte de los maestros.

Según un análisis del Laboratorio de Economía de la Educación (LEE) (2020) de la Universidad Javeriana, el 96% de los municipios del país no tienen los recursos ni la cobertura para desarrollar cursos virtuales, más de un millón de personas en zonas rurales no cuentan con servicio de internet, tal como lo reporta el último estimado realizado por el Ministerio de Educación Nacional (2018) en el marco de su Plan Especial de Educación Rural en 2018. Adicionalmente, se evidencia que el 48% de los rectores de colegios públicos del país consideraban que sus docentes no tenían las habilidades técnicas y pedagógicas necesarias para integrar dispositivos digitales en la enseñanza, en contraste, con el 12% de los rectores de colegios privados que manifestaban lo mismo.

Tras casi dos años después del confinamiento para mitigar la propagación del COVID-19, las instituciones educativas enfrentan el retorno de docentes y estudiantes a los espacios usualmente utilizados para el ejercicio de las actividades de formación. El regreso a la presencialidad es, en sí mismo, un tema complejo y el reto es para todos los actores involucrados como para los organismos del estado. Las instituciones educativas intentan brindar los mejores espacios y condiciones necesarias para garantizar el retorno a las aulas de clases donde se venía desarrollando los procesos de enseñanza, reflejando para los estudiantes una representación significativa para los que la educación virtual fue la normalidad, en referencia a aquellos menores que iniciaron su formación en pandemia y para los que el retorno a la presencialidad es un cambio radical, por ser su primera vez en un aula de clases.

Según Unicef (2021), la experiencia a nivel internacional demuestra que un cierre prolongado de escuelas puede afectar negativamente a toda una generación en el corto, mediano y largo plazo, provocando pérdida de conocimientos y habilidades que se suma a una crisis de aprendizajes ya existente antes de la pandemia. Así mismo, MinSalud (2022) con el regreso paulatino a la presencialidad en el segundo trimestre del año, permitió que el 98% de los establecimientos educativos prestaran servicios presenciales a más de 8.3 millones de estudiantes. Siguiendo con el plan nacional de vacunación actualmente se regresa completamente a la presencialidad y sin restricción de aforos en los establecimientos educativos.

El reto con el regreso a la presencialidad ha traído diferentes preocupaciones para el sistema educativo porque al estar más de un año marcado por la crisis de salud y la modalidad virtual en la formación académica, se espera un proceso adaptativo a los condicionantes de un escenario post-confinamiento. Como lo mencionan Expósito y Masollier (2021) en su investigación cualitativa sobre la percepción que tienen los docentes acerca de las debilidades que presenta el sistema educativo frente al regreso a la presencialidad, el retorno estuvo marcado por desventajas pedagógicas en cuanto a los vacíos de conocimiento porque los estudiantes no alcanzaron los saberes necesarios para la comprensión de los temas, teniendo dificultades para interpretar las consignas simples y concisas. También, estuvo marcado por los problemas en la evaluación porque no se podía diagnosticar que los estudiantes aprendieran y se estaba evaluando por contenido y no por capacidad.

Por otra parte, los cambios generados por el COVID-19 han traído consigo consecuencias a la salud mental a nivel mundial, como lo señalan diversos estudios donde se menciona que han aumentado las cifras del diagnóstico de ansiedad a raíz de la pandemia, evidenciados a través de problemas de sueño y comorbilidad por depresión. Esta sintomatología se ha presentado mayormente en personas que fueron diagnosticadas con problemas de salud mental y trastornos psiquiátricos previamente, en personas con comorbilidad física y en trabajadores de salud.

La ansiedad ha sido una de las principales problemáticas, surgiendo a partir de malas interpretaciones de las sensaciones corporales y de los cambios percibidos dentro de la vida cotidiana. Dado que en un brote de enfermedad infecciosa la información es cambiante o

exagerada por parte de los medios de comunicación, la ansiedad por salud se torna excesiva, volviéndose una hipocondría (Nicolini, 2020). Complementando, Huercaya (2020) plantea que el aumento excesivo de casos de COVID-19 provoca angustia, incertidumbre y preocupación de las personas, generalizándose por la desinformación y por los mitos en los medios de comunicación.

A su vez, la cuarentena incrementó la frecuencia de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas, pues en ausencia de comunicación interpersonal, es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran. Unicef (2020) realizó un sondeo con la participación de 8.444 adolescentes y jóvenes desde los 13 hasta los 29 años, en nueve países diferentes. En este se encontró que el 27% de los jóvenes reportó sentir ansiedad y el 15% depresión a raíz de la situación de confinamiento. La situación actual también afecta las actividades del día a día, ya que el 46% siente menos motivación para realizar actividades de su vida cotidiana. Por último, el 73% de los participantes ha necesitado pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental.

A nivel nacional, según el reporte de Minsalud (2021), durante el periodo comprendido entre el 13 de abril del 2020 y 13 de abril del 2021, se habilitó la opción 4 de la línea 192 que buscaba brindar información acerca de los servicios de salud o centros comunitarios que colaboran con la atención en salud mental y se activan los Centros de Regulación de Urgencias y Emergencias (CRUE) territoriales, en caso de que haya un riesgo inminente para la integridad o la vida de la persona. Dicha línea de servicio registró 18.089 solicitudes, de las cuales el 70,8% de las intervenciones realizadas fueron por demanda espontánea, mientras que el 29,2% restante hicieron parte de la búsqueda activa de casos y procesos de canalización en el marco de acciones de articulación intersectorial. Las personas que más buscaron atención en la línea 192 opción 4 fueron mujeres y personas con edades entre los 15 y 39 años; siendo los motivos de la llamada relacionados mayoritariamente con síntomas de ansiedad, reacciones al estrés y síntomas de depresión, en un 46,4%.

Ante el evidente impacto psicológico y los cambios constantes que ha generado la pandemia, las sociedades han modificado sus rutinas y han desarrollado respuestas de afrontamiento. Al respecto, Guerrero y Rodríguez (2021) mencionan que el afrontamiento debe lograr la construcción de sentido, de desarrollo personal y de adaptación; debido a que,

es un proceso temporal, situacional y específico, de modo que las estrategias implementadas en esta situación son muy particulares. Por otra parte, Fugui et al. (2021) observan que ante las diferentes crisis o problemas de salud mental que enfrentan los individuos, la resiliencia psicológica juega un papel importante, debido a que es un proceso dinámico que permite la adaptación positiva en contexto de adversidades porque protege la salud mental, acelera la recuperación y permite mitigar los aspectos negativos de las crisis.

Actualmente, ante la nueva normalidad, se requiere de un regreso a las actividades cotidianas, pero bajo un esquema estricto de autocuidado, caracterizado por el lavado frecuente de manos, el uso de un gel antimicrobiano, el distanciamiento físico (no distanciamiento social), el uso de tapabocas, la vacunación, entre otros (Zerón, 2020).

A partir de lo anterior, varios estudios han dado cuenta de cómo han cambiado los estilos de vida en las personas y cómo estas han resignificado el sentido de su vida ante el cese casi total de la movilidad humana global. En este sentido, empiezan a señalar diferentes estrategias de afrontamiento que las personas han implementado para asumir una nueva normalidad (Shamblaw et al., 2021).

El afrontamiento es definido por Gorozabel y García (2020) como los recursos psicológicos que poseen las personas, las cuales se pueden fortalecer o debilitar dependiendo de cómo se enfrenten a las situaciones estresantes, por lo cual, una de las estrategias a fomentar en la resiliencia es un afrontamiento adaptativo, saludable o positivo. Así, algunas de las estrategias como el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social, se han asociado con un menor impacto y con al menos un indicador de salud mental resiliente (Park et al., 2021). Asimismo, Gómez et al. (2020) mencionan que el utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas tiene una correlación positiva con síntomas psicológicos, en tanto que las estrategias de afrontamiento adaptativas permiten amortiguar el impacto negativo de los estresores frente a la salud en general.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento del estrés trabajadas por autores como Park et al. (2021) y Gómez et al. (2020) estas se han agrupado en estrategias adaptativas conformadas por: afrontamiento activo, planificación, uso de apoyo instrumental, apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, uso del humor y religión. A partir de estas, identificaron que la religión es una de las más utilizadas en la población de República

Dominicana y el apoyo emocional y el humor en España, lugares donde llevaron a cabo sus investigaciones.

Por su parte, Gorozabel y García (2020) identifican que las mujeres han tenido un afrontamiento del COVID centrado en la emoción, siendo un afrontamiento adaptativo en donde se le da manejo a la emoción, con el fin de afrontar las emociones, mientras que los hombres un afrontamiento del COVID centrado en el problema y en la emoción de manera desadaptativa. Este planteamiento es reforzado por Campos et al. (2020), quienes mencionan que las mujeres son menos propensas a sufrir consecuencias psicológicas, aunque este impacto psicológico dependerá del apoyo familiar, las condiciones sociales, económicas, entre otras.

No obstante, al contrario de los estudios mencionados anteriormente, Durán et al. (2021) mencionan que no encontraron diferencias en la regulación emocional, ni en las estrategias de afrontamiento ante el COVID-19 entre hombres y mujeres. Por su parte, Vera et al. (2020) plantearon que, en su estudio, el 23% de las personas que presentaron un afrontamiento activo alto, tenían al menos un título universitario a diferencia de las personas con un bajo nivel educativo, lo cual indica que las personas con un mayor grado educativo presentan una mayor disponibilidad de recursos para encontrar información válida y confiable.

Adicionalmente, se ha planteado que la población de jóvenes universitarios ha experimentado un fuerte impacto psicológico durante la pandemia y que el afrontamiento psicológico en estos se ha visto amenazado por el aislamiento social, los cambios en la forma de recibir las clases, entre otros (Campos et al., 2020). Espinosa et al. (2020) plantean que los estudiantes son más propensos a tener estrés a raíz de la pandemia, dado que están pasando por el momento de proyección para la vida y el tener que enfrentarse a situaciones desconocidas como la actual contingencia sanitaria, bajan los niveles de resiliencia que tienen los estudiantes, ya que deben adaptarse a las nuevas modalidades de enseñanzas, la incertidumbre de cómo sería el funcionamiento de manera virtual y cómo será la nueva forma de poder socializar con los compañeros.

Mientras, el estudio de Balcázar y Trujillo (2022) con enfoque cualitativo se evidenció que los participantes experimentaron cambios en cuanto a sus hábitos y estilos de vida, entre otros ajustes a sus rutinas de autocuidado físico y mental, apreciando en ellos un

carácter resiliente y un proceso de afrontamiento, teniendo mayor autoconocimiento, autoestima y un adecuado posicionamiento de su rol dentro del entorno familiar y social. Los participantes experimentaron pérdidas físicas y de vínculos, a nivel personal y académico, en transición a la virtualidad. Concluyendo, que los estudiantes implementaron un afrontamiento adaptativo, permitiendo así realizar los cambios y ajustes exigidos en el proceso de reintegro a la nueva normalidad, movilizandoo capacidades individuales y recursos psicológicos previos

En coherencia con lo anterior, el estudio realizado con estudiantes de Duran et al. (2021) encontró que los estudiantes universitarios mexicanos de primer semestre empleaban estrategias de evitación y catastrofismo, reportando miedo al futuro académico, debido a una transición abrupta de la preparatoria a la universidad. Por el contrario, Acevedo y Amador (2021) mencionan que los estudiantes de una universidad de Nicaragua llevaron a cabo diferentes estrategias que se aplicaron de manera individual y grupal, estas estrategias fueron más a nivel físico, manteniendo la capacidad para afrontar las situaciones estresantes.

En el estudio realizado por Carpio et al. (2021), los estudiantes universitarios que participaron presentaron un afrontamiento directo, combinado con un estilo de aceptación, pero reportaron recibir poco soporte emocional. Igualmente, Narváez et al. (2021) identificaron que las estrategias más utilizadas por los estudiantes fueron la solución de problemas, la reevaluación positiva, la evitación emocional y la evitación cognitiva. En este sentido es importante la transición de los estudiantes de un afrontamiento evitativo a uno activo, pues permite identificar una perspectiva del aprendizaje.

Al respecto, Medina et al. (2020) encontró en los estudiantes un alto nivel de resiliencia (74.9%) significando que la capacidad de adaptación frente a las adversidades es positiva, porque con el tiempo los diversos cambios que se han presentado desde la relación entre docente-estudiante, familia-estudiante, virtualidad-clases presenciales están siendo fortalecidas cada día y eso conlleva un alto nivel de resiliencia. Al comparar hombres con mujeres, no encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia.

En contraste, Gorozabel y García (2020) afirman que las mujeres tienen mayor resiliencia para afrontar las situaciones en comparación con los hombres, sin que estas diferencias sean significativas. No obstante, otros autores han planteado que la mujer tiene mejor capacidad para resolución de problemas que les permite tener una resiliencia fuerte.

Complementando lo anterior, Lozano et al, (2020) plantean que la resiliencia muestra elementos comunes con aspectos de la satisfacción vital como el optimismo y la actitud positiva hacia la vida. Asimismo, la forma de sobrellevar la nueva normalidad a raíz del COVID-19, depende de cómo se adapte a la situación, de las redes de apoyo con las que cuenten, así como también de las condiciones sociales y económicas que van a dotar de recursos y estrategias para sobrellevar de manera satisfactoria la situación. No obstante, si las condiciones son adversas, para los estudiantes universitarios pueden causar pensamientos negativos, miedo, ansiedad y estrés (Campos, et al., 2020).

En relación con lo anterior, Portillo et al. (2020) señalan que los profesores en medio de los cambios le han permitido tener una mayor resiliencia a los estudiantes, ya que han desarrollado estrategias creativas e innovadoras, permitiendo la flexibilidad y adaptación frente a los cambios. No obstante, los estudiantes se han visto afectados negativamente por problemas de acceso a nivel tecnológico, por la ineficacia de los canales de comunicación y de aclaración de dudas, la inexperiencia y la poca preparación para el manejo de nuevas tecnologías (Márquez et al., 2020).

Con las adversidades y las nuevas adaptaciones que se deben realizar en la vida cotidiana de las personas, se ha posibilitado el afrontar la vida a raíz de las nuevas normas que ha traído el COVID-19. En este sentido, los estudiantes han tenido que afrontarse sus hábitos académicos, a la vez que sus profesores afrontar su forma de enseñar y retroalimentar (Astudillo y Chévez, 2021; Ochoa y Balderas 2021).

A su vez, han tenido que afrontar su cotidianidad cuando han sido diagnosticados con COVID-19, pues al realizar cuarentenas obligatorias han tenido que aceptar y cambiar el estilo de vida que llevaban antes. Esto lo evidencia Sbochia (2020) quien, a través de un estudio de caso, explica cómo se puede afrontar la vida cuando se tiene el diagnóstico de COVID-19. Al principio está el temor de acercarse a los lugares de la casa por miedo a contagiar a las personas y, por esto, se debe afrontar el espacio en el que se encuentran y crear diversas rutinas que permitan tener el control del tiempo y de la forma de socializar por ejemplo, usar video llamadas para estar en contacto con el exterior, realizar actividades de meditación y relajación para el control de la ansiedad y estar revisando constantemente las bases de información para estar consciente de lo que está pasando en el mundo (Gómez et al., 2020).

Otro aspecto que se ha afrontado en tiempos de COVID-19 son las prácticas alimentarias, respecto a lo cual Gaspar et al. (2020) plantean que las personas a lo largo de la pandemia han buscado ajustar y buscar estrategias de adaptación con el objetivo de reorganizar rutinas, encontrar estabilidad (social, emocional y económica), facilitar la convivencia, optimizar y compaginar distintos tiempos y responsabilidades (laborales, de ocio, de cuidado), reconfigurar relaciones sociales. También, se evidencia un afrontamiento en las prácticas culinarias porque produjo un verdadero cambio, pues dejó de ser percibido como algo pesado u obligatorio a ser vivido como un momento creativo, de experimentación, de cuidado y de placer. No obstante, se han evidenciado algunas diferencias en el cambio de hábitos alimentarios por parte de hombres y mujeres dependiendo de la edad (Pérez et al., 2020).

A partir de la revisión de los estudios en el tema, se observa la multiplicidad de aspectos que las personas, y particularmente los jóvenes, han tenido que afrontar. No obstante, los estudios aún son pocos y se identifica una carencia de abordajes desde un enfoque cualitativo, que implica un énfasis en los procesos y en los significados que no son rigurosamente examinados y medidos en términos de cantidad, intensidad o frecuencia. Las investigaciones cualitativas enfatizan la naturaleza de la realidad construida socialmente.

Otro de los elementos identificados, es la pertinencia de la exploración cualitativa, específicamente sobre el concepto de afrontamiento de la nueva normalidad en un contexto de pandemia por COVID-19, además de la falta de acercamientos no cuantitativos en esta temática, también se evidencia la necesidad de conocer cómo las personas están dando nuevos significados en diferentes aspectos de su normalidad actual.

A partir de lo mencionado anteriormente se planteó este estudio que pretendió responder a la pregunta de ¿cómo han afrontado el regreso a la presencialidad en las clases los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali durante la pandemia por COVID-19? Para responder a esta, se planteó como objetivo general indagar el afrontamiento del regreso a la presencialidad en las clases en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali durante la pandemia por COVID-19. Como objetivos específicos se propuso: 1) caracterizar el afrontamiento del impacto psicológico en los estudiantes universitarios en el regreso a la presencialidad; 2) caracterizar los cambios en los estilos de vida que han



afrontado los estudiantes universitarios en el regreso a la presencialidad; 3) explorar el afrontamiento de los cambios en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios en el regreso a la presencialidad; 4) indagar los cambios relacionados con el proceso educativo que han afrontado los estudiantes universitarios en el regreso a la presencialidad.

La realización de este estudio resulta pertinente porque permite a través del acercamiento cualitativo explorar los procesos de afrontamiento vivenciado por los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali en el regreso a la presencialidad por COVID-19. Mencionado lo anterior, este estudio aportará información al centro de bienestar de la universidad como principal actor promotor de bienestar físico y psicológico de la comunidad educativa. Así mismo, los resultados obtenidos en el presente estudio servirán de sustento para el diseño e implementación de programas psicoeducativos dirigidos a la comunidad educativa, permitiendo establecer lineamientos fundamentales para trabajar temas relacionados sobre: los proyectos de vida, los estilos de vida, la regulación de las emociones y la resolución de problemas.

Por último, además de servir como material de reflexión para reorientar la consulta psicológica comprendiendo ampliamente y a profundidad más elementos de los fenómenos estresores que son presentados como motivos de consulta en el contexto de nueva normalidad, la discusión que aquí se establezca es pertinente para tener en cuenta para las formulación o reforzamiento de las bases teóricas y metodológicas de talleres, conversatorios, programas y proyectos dirigidos y brindados por el centro de bienestar y servirá para orientar a los directores de programas y consejeros académicos o consultantes al momento de acompañar los procesos que buscan fomentar la iniciativa de una cultura de salud mental en la comunidad educativa Javeriana.

Ahora bien, este estudio se enmarca a nivel científico en el área de la psicología de la salud, definida como “el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud

y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar” (Oblitas, 2008; p. 105).

En ese sentido, en el presente estudio el procedimiento de recolección de información y aplicación de conocimientos científicos propios de la psicología de la salud, aportan y complementan la generación de conocimientos y la aplicación de estos saberes y metodologías a espacios clínicos y su abordaje en los cuales pueden ser aprovechados, en este caso puntual, se fortalecen las técnicas o procesos de evaluación e intervención para abordar procesos de afrontamiento durante el confinamiento de la pandemia de COVID-19, a partir de un estudio de corte cualitativo que permitirá tener claridad sobre las experiencias vividas por los participantes, lo que podrá servir de insumo para futuros estudios, para programas de intervención y prevención en pro de la salud de la población directa e indirectamente involucrada.

A continuación, y para dar sustento conceptual al estudio se profundiza en los conceptos centrales.

Cuando se habla de COVID-19, la OMS (2020) describe los coronavirus como una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en los seres humanos, este virus genera algunas infecciones respiratorias como el resfriado común y también enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus SARS-CoV-2, el más reciente, fue descubierto en diciembre del 2019, en el momento que se genera un fuerte brote de la enfermedad COVID-19 en Wuhan, China, con una rápida extensión a varios países del mundo, por lo cual se consideró como una pandemia.

Según la OMS (2020), los principales síntomas del diagnóstico de COVID-19 son: Tos seca, fiebre, dolor de garganta, malestar general, dolor de los músculos, cansancio, molestia, desgano. Por esta razón, esta entidad publicó un reporte sobre brotes epidémicos relativo al nuevo virus para la comunidad mundial de investigación y salud pública y los medios de comunicación, que contiene una evaluación del riesgo, algunas recomendaciones, información proporcionada por China sobre la situación de los pacientes y la respuesta de salud pública ante el conglomerado de casos de neumonía de Wuhan.

Posteriormente a los cambios que ha traído el COVID-19 se ha llegado a una nueva normalidad. Zeron (2020) plantea que la normalidad se refiere a un esquema que sirve de norma o de regla social, esta normalidad son las características habituales de una población, grupo social o familiar. Si se habla de la nueva normalidad en el 2021, esta ha estado limitada a un regreso a las actividades cotidianas bajo un esquema que refuerza el lavado frecuente de manos, el uso de un gel antimicrobiano, el distanciamiento físico (no distanciamiento social) caracterizado por un fenotipo humano cubierto con cubrebocas, mascarillas o caretas. A raíz de todo esto, el nuevo regreso ha traído consigo nuevos protocolos y una actualización en los lineamientos de sanidad y estrategias. Adicionalmente, también esta nueva normalidad se debería caracterizar por la reflexión, solidaridad, mayor empatía y resiliencia.

El acceso a la nueva normalidad del 2022 para retomar la continuidad se ha apoyado en un desarrollo tecnológico de trabajo a distancia (home office), todavía siguen con controles sanitarios, el estado de alerta comunitario persiste en un escenario de nuevas cepas del virus, población vacunada, población en contra, mayor capacitación de sector de salud y el avance de las investigaciones científicas para enfrentar los efectos de la salud; esta innovación reactiva con condiciones operativas y llamados al apoyo social, abriendo la acción socio ambiental, desde distintas posiciones, en propuesto de eco eficiencia sostenible de las organizaciones (Rosa, 2022).

Los acontecimientos generados por el COVID-19 han afectado a la humanidad en general. Sin embargo, se ha destacado su impacto mayormente en los jóvenes o adultos emergentes. Barrera y Vinet (2017) plantean que la adultez emergente consiste en el periodo de vida entre los 18 y 29 años, el cual caracteriza como la fase donde existe una mayor exploración, ya que es el momento donde la toma de decisiones juega un papel importante porque incluye la selección de carrera, independencia tanto familiar como económica. En cada contenido el adulto emergente, debe evaluar distintas opciones y decidir prioridades de forma gradual y con responsabilidad, teniendo como marco de referencia sus creencias y valores. Adicionalmente, estas decisiones van acorde al proyecto de vida que se busca en el futuro. No obstante, Guevara et al. (2021) no especifican un periodo de vida exacto. Sin embargo, comentan que la adultez emergente es cuando existe una autonomía al momento

de la construcción del proyecto personal a futuro, en donde se logra evidenciar la independencia económica, una relación de pareja estable y la salida del núcleo familiar.

Mediante estos cambios de vida mencionados en las diferentes etapas, se vive una experiencia de afrontamiento a cada situación que es desconocida. A partir de lo mencionado anteriormente, el afrontamiento permite indagar sobre los métodos con los que los diversos grupos poblacionales logran adaptarse a las situaciones de estrés. Frente a esto Lazarus y Folkman (1986) refieren que el afrontamiento se basa en esfuerzos cognitivos y conductuales, los cuales son acordes a las demandas existentes ya sean internas o externas. En este sentido, el afrontamiento debe verse como un proceso que es cambiante y como mencionan los autores, debe contar con estrategias defensivas que permitan resolver problemas.

Para abordar el concepto de afrontamiento es necesario tener en cuenta que existen dos términos importantes, los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Según Lazarus y Folkman (1986) la primera consiste en las predisposiciones existentes en las personas a la hora de afrontar situaciones, permitiendo las preferencias al momento de utilizar las estrategias de afrontamiento y la segunda se refiere a los procesos como tal que se llevan a cabo según el contexto y que pueden ser muy cambiantes. Estas estrategias de afrontamiento cumplen con dos funciones: la primera es el afrontamiento centrado en la regulación de emociones, la cual consiste en disminuir y eliminar las emociones negativas, mediante procesos de negación con el fin de evitar la confrontación directa con los elementos estresantes del contexto, para lograr mantener el equilibrio emocional. La segunda función propuesta, es el afrontamiento centrado en la resolución de problemas que les permite a los individuos solventar los problemas del contexto y comprender las actividades para modificar, evitar o minimizar los impactos estresantes.

Para Rodríguez et al. (1993) el afrontamiento es un proceso que incluye los intentos del individuo por resistir y superar eventos excesivos que generan malestar y permite restablecer el equilibrio para adaptarse a una nueva situación. Roth y Cohen (1986) plantean que existe dos formas de afrontamiento: la primera es por aproximación, que consiste en incluir las estrategias comportamentales y cognitivas que aproximan al problema que está generando estrés o a las emociones negativas concomitantes y, la segunda es por evitación, que consiste en todas las estrategias de afrontamiento cognitivas, comportamentales que

permiten escapar o evitar la consideración del problema o las emociones negativas. Según Rodríguez et al. (1993) este afrontamiento evitativo permite la reducción del estrés y la disminución de la ansiedad porque permite el conocimiento de la amenaza. Si se compara con la aproximativa, esta permite sacar ventajas y adaptarse fácilmente a los cambios en una situación para hacerla más controlable y facilitan la estabilidad emocional.

El afrontamiento también es un aspecto que está relacionado estrechamente con el proyecto de vida, pues según Herrera y Lozano (2019) el proyecto de vida se caracteriza por las experiencias y orientaciones de la personalidad de cada persona, donde se busca plantear objetivos y metas para un futuro. El proyecto de vida permite identificar particularidades del individuo frente a la sociedad, con el fin de la utilización de elementos de bienestar psicológico para cada momento o cambio en el curso de vida. Debido a esto, la construcción del proyecto de vida es importante ya que les permite a las personas visualizarse a futuro en las distintas esferas de la vida y en tres periodos de tiempo, el primero a corto plazo con una duración de un año o menos, el segundo a mediano plazo de un año a cinco años y largo plazo de más de cinco años.

Por otro lado, los estilos de vida al igual que el proyecto de vida han sido permeados por diversos cambios. Para Gómez et al. (2020) los estilos de vida se entienden como un conjunto de conductas que tienden a permanecer estables en el tiempo, estos estilos pueden influir en la salud tanto física como biológica. Los estilos de vida abarcan comportamientos como la realización de actividad física, usar el tiempo libre de una manera adecuada, mantener una alimentación saludable, tener rutinas de sueño reparadoras, entre otros.

## MÉTODO

### *Tipo de estudio*

Para este estudio se realizó una investigación cualitativa con la intención de cumplir con los objetivos propuestos. Este tipo de investigación según Hernández, et al. (2014) permite profundizar en las perspectivas interpretativas centradas en el entendimiento, la experiencia de las personas o grupos sociales, con la intención de brindar conocimiento sobre los fenómenos sociales. A raíz de esto, este estudio planteó conocer el afrontamiento que han tenido los estudiantes con respecto al regreso a la presencialidad por la pandemia por COVID-19. El diseño fue narrativo de tópicos que, según Salgado (2007), permite reconocer las experiencias e historias de determinadas personas para describirlas y analizarlas con la intención de reconstruir la historia e identificar categorías de temas emergentes dentro de las historias contadas por las personas. Al ser de tópicos se enfoca en una temática, suceso o fenómeno; en este caso, en un suceso que ha cambiado el mundo y ha generado un gran impacto para el ser humano que es el COVID-19 (Marteen, 2005).

### *Participantes*

La población fueron estudiantes de pregrado de una universidad privada de la ciudad de Cali, con edades entre los 18 y 25 años. La muestra estuvo constituida por cinco estudiantes, de los cuales fueron tres hombres y dos mujeres. Para la selección se implementó un muestreo intencional que consiste en que la selección de los participantes es mediante los criterios de inclusión y exclusión que son pertinentes para la investigación (Hernández, et al., 2014). Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta: 1) ser estudiantes universitarios de pregrado, 2) que estén entre los 18 y 25 años; 3) estar entre tercer y octavo semestre; 3) estar matriculados en la universidad en el semestre 2022-2. Adicionalmente, como criterio de exclusión se estableció el ser estudiantes que actualmente estén haciendo intercambio.

### *Categorías de análisis*

- ***Afrontamiento de los cambios en los estilos de vida:*** Se refiere al cambio en los hábitos cotidianos que han adaptado los estudiantes de pregrado con respecto al regreso a la presencialidad a raíz de la contingencia sanitaria por COVID-19.
- ***Afrontamiento de los cambios en las relaciones interpersonales:*** Se refiere a la afectación positiva o negativa en las interacciones sociales que han adaptado los estudiantes de pregrado al regreso de la presencialidad por el COVID-19.
- ***Afrontamiento de los cambios relacionados con el proceso educativo:*** Hace referencia a las nuevas estrategias, métodos, enseñanza que han adaptado los estudiantes universitarios de pregrado dado del paso de la educación virtual a la educación presencial.
- ***Afrontamiento del impacto psicológico del regreso a la presencialidad:*** comprendido como los recursos psicológicos de resolución y adaptación a los cambios experimentados en el regreso a la presencialidad (Lazarus y Folkman, 1986).

### *Instrumento*

El instrumento para esta investigación fue una entrevista en profundidad (Ver anexo A), la cual es descrita por Hernández, et al. (2014) como una forma que permite indagar sobre experiencias, perspectivas, fenómenos sociales, valores, creencias que tienen las personas, con la intención de aportar al conocimiento y la experiencia humana. A partir de esta, se indagaron las características socio demográficas de los estudiantes, además del afrontamiento del regreso a la presencialidad después del COVID-19 respecto a los estilos de vida, relaciones interpersonales, impacto psicológico y cambios en el proceso educativo que han vivenciado los estudiantes en el transcurso de estos tiempos. Las entrevistas se realizan de manera virtual mediante la aplicación Meet, fueron grabadas y transcritas. La guía de la entrevista fue validada por dos jueces expertos. A partir de sus comentarios se ajustaron algunos aspectos a profundizar como el estrés, carga, rendimiento, ansiedad social, manejo de emociones en situaciones académicas, relación con profesores en el regreso a la presencialidad y relaciones en la dinámica del comportamiento dentro de las aulas de clase. Adicionalmente, se agregó la pregunta sobre los cambios durante la pandemia y el regreso a

la presencialidad. Se aplicó la prueba piloto a una estudiante, para realizar la revisión interna, ajustar la pertinencia y alcance de las preguntas propuestas.

Finalmente, la entrevista contó con cinco preguntas iniciales, a partir de las cuales se abordaron los temas que dan cuenta de las categorías planteadas, a la vez permitiendo la emergencia de nuevas categorías

### *Procedimiento*

Los estudiantes fueron captados mediante un muestreo intencional en la institución en la que están matriculados. Una vez contactados, se les informó sobre los objetivos del estudio y el procedimiento a seguir y se procedió a la explicación y firma del consentimiento informado (Ver anexo B). Se realizaron las entrevistas en profundidad de manera virtual. Las entrevistas tuvieron una duración máxima de 45 minutos. Se solicitó a los participantes la autorización para grabar las entrevistas con el fin de facilitar la transcripción y análisis sus narraciones. Posterior a la recolección, se realizó un análisis temático que consiste en que a raíz de los diferentes fenómenos sociales que se presencian en la vida cotidiana, las personas son capaces de atribuir significados a una situación (Barrera et al, 2021). Para el análisis se usó el software ATLAS.ti. Por último, se realizó la discusión, se elaboró el informe final y se hará la sustentación. Una vez sea aprobado el informe final, se realizará la socialización de los resultados en el centro de bienestar de la institución.

### *Consideraciones éticas*

Acorde con la Resolución 8430 de 1993, el presente estudio se clasifica como de riesgo mínimo, debido a que no se pretendió realizar ningún tipo de intervención con personas, sino explorar su afrontamiento del regreso a la presencialidad después del COVID-19. Sin embargo, si en la entrevista se evidenciaba afectación en la salud emocional del participante, se activaría una ruta de atención en el Centro de Bienestar universitario y de allí se realizaría la respectiva remisión acorde a la EPS que pertenezca.

El estudio siguió los lineamientos de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud y establece el riesgo mínimo de la investigación; así como de la Ley



1090 de 2006 o Ley del Psicólogo que decreta el Manual Deontológico y Bioético del ejercicio del psicólogo, regulando entre otros el ejercicio de la investigación psicológica. En este sentido, las actividades que se llevaron a cabo se basaron en la consideración del respeto a la dignidad, el bienestar y los derechos de las personas, para lo cual, fue necesario el consentimiento informado previo y explícito de cada participante (ver anexo B). Se garantiza no solo la generación de la información pertinente para esta investigación, sino también una contribución a la forma de afrontamiento a causa del confinamiento de los estudiantes. Una vez finalizada la investigación se les brindó a los participantes la información clara y oportuna sobre los resultados de la investigación con el fin de enriquecer y retroalimentar sobre aspectos que puedan ayudar a fortalecer esa forma de afrontar el confinamiento que se está viviendo en la actualidad.

## RESULTADOS

A continuación, se realizará una descripción de los cinco participantes del estudio, tres hombres y dos mujeres, estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali, quienes actualmente se encuentran viviendo en la ciudad de Cali (ver tabla 1).

Tabla 1.

### *Características de los participantes*

Participante	Edad	Sexo	Género	Carrera	Semestre	Contexto familiar
Xiomar	23	Mujer	No binarie	Matemáticas aplicadas	3	Abuela, abuelo, tío, tía y sobrina
Juana	20	Mujer	Femenino	Diseño de la comunicación visual	3	Padres y hermano mayor
Andy	19	Hombre	Masculino	Enfermería	3	Novia
Welie	19	Hombre	No binarie	Comunicación social	4	Compañera
Pedro	24	Hombre	Masculino	Filosofía	4	Papá

Fuente: Autoría propia.

Xiomar es una mujer soltera de 23 años, se identifica cómo género no binarie. Es estudiante de tercer semestre de la carrea Matemáticas Aplicadas, actualmente con matrícula completa. Vive con su abuela, abuelo, tío, tía y sobrina.

Juana es una mujer de 20 años soltera, estudiante de tercer semestre de la carrera Diseño de la Comunicación Visual con matrícula completa. Vive con sus padres y hermano mayor, que está cursando sexto semestre de Economía.

Andy es un hombre de 19 años. Es estudiante de la carrera de Enfermería actualmente cursando cuarto semestre cursando matrícula completa, vive con su novia que estudia Negocios Internacionales.

Welie es un hombre de 19 años, se identifica género no binarie. Es estudiante de la carrera Comunicación Social cursando matrícula completa. Vive con una compañera de cuarto.

Pedro es un hombre de 24 años, soltero, estudiante de cuarto semestre de Filosofía con matrícula completa. Vive con el papá que actualmente es Contador.

A continuación, se describen los resultados de las entrevistas a profundidad realizadas a los participantes, referente al afrontamiento del regreso a la presencialidad. Inicialmente, se aborda el afrontamiento de los cambios en los estilos de vida, después el afrontamiento de los cambios en las relaciones interpersonales. Posteriormente, el afrontamiento de los cambios relacionados con el proceso educativo. Por último, el afrontamiento ante el impacto emocional.

#### *Afrontamiento de los cambios en los estilos de vida*

Durante el tiempo de aislamiento por el COVID-19, los participantes mencionaron que atravesaron experiencias que cambiaron sus estilos de vida. Por ejemplo, Xiomar resalta que durante el COVID-19 por las restricciones públicas que se implementaron se vio en la obligación de trasladarse a una ciudad completamente diferente, porque cuando establecieron el inicio del confinamiento, estaba visitando a su familia. Por su parte, Juana resalta que durante la pandemia su estilo de vida no cambió del todo porque es una persona que prefiere quedarse en casa. Tal cómo se observa en los siguientes relatos:

*“Uno de los cambios más impactantes para mí fue el traslado de la ciudad, ya que en Cali vivía en arriendo donde la mamá de una amiga, pues fue un poco chistoso la situación (...) porque me acuerdo de que ese día solamente me iba a ir por un puente y pasar tiempo con mi familia, hasta que llegó la hora de que regresarme y literalmente cerraron todo y entramos en estado de Cuarentena” (Xiomar)*

*“pues creo que no me afectó o no cambió mucho porque la verdad yo casi todo el día pues me la pasaba en mi casa, o sea se puede decir que yo soy muy casera” (Juana)*

Dos participantes mencionaron que durante la pandemia dejaron de realizar actividades lúdicas que realizaban en sus vidas cotidianas, al estar en confinamiento no se

podían desplazar a los lugares de entrenamiento. Esa situación hizo que implementaran innovadoras estrategias para continuar con las prácticas. Por ejemplo, Juanahace nado sincronizado y junto a sus compañeras buscaban formas de ensayar, ya sea en una piscina de un condominio o por video llamada donde se ponían a discutir sobre las diferentes rutinas, ver videos y seguir practicando directamente desde sus casas. Así mismo, Pedro resalta que durante el confinamiento no podía asistir a los entrenamientos del gimnasio por cuestiones de la cuarentena, optando por un estilo de vida más sedentario Así se muestra en los siguientes relatos:

*“En ese tiempo nosotras ensayábamos en una casa de una de mis amigas ya que ella vivía en un conjunto cerrado y pues aprovechábamos que allí había piscina entonces allí nos poníamos a practicar algunas rutinas, y las veces que no podíamos ir pues hacíamos video llamada y nos poníamos a discutir qué rutinas podíamos hacer o en qué era lo que teníamos que trabajar y mejorar en nuestra rutina” (Juana)*

*“Ya no tengo la misma rutina que hacía antes, cómo ir al gimnasio o ir a la universidad o el hecho de que ya no salgo más, me queda más tiempo aquí en mi casa por lo cual siento que mi vida es más sedentaria” (Pedro)*

Con respecto a los cambios en los estilos de vida en el regreso a la presencialidad a la universidad, para los participantes también cambiaron sus estilos de alimentación, cómo resalta Pedro que, durante su tiempo en confinamiento, solo comía enlatados, nada de verduras, frutas, o legumbres porque todo ese tipo de comida podía ser portador del COVID-19. Actualmente, con el regreso a la presencialidad y la disminución de las noticias sobre el virus, volvió con una alimentación más saludable, sin enlatados ni comida artificial. Sin embargo, Juana plantea que durante la pandemia sus horarios de alimentación cambiaron bastante porque a veces comía a destiempo, otras veces no comía nada o cuando estaba ansiosa, comía demasiado; muchas veces no tenía apetito. En la actualidad ha intentado volver a retomar los horarios de alimentación y a tener una forma de alimentarse más sana sin tanta grasa o fritos.

*“Es un impacto muy positivo ya que la alimentación cambia también de nuevo ya que en mi casa dejamos de consumir los enlatados porque ya estábamos cansados de comer siempre*

*enlatados y pues el hecho de saber que ya volvimos a comer lo que acostumbramos en mi casa cómo lo son los granos, verduras, frutas entre otros” (Pedro)*

*“Por lo general me levantaba tarde entonces a veces solo almorzaba por lo que me levantaba tan tarde entonces a veces desayunaba cómo a las 12pm de la tarde y venía a almorzar a las 4 de la tarde y comía a las 8 de la noche o a veces que me levantaba tarde no desayunaba si no que almorzaba por ahí a la 2 de la tarde y comía a las 8 de la noche (...) actualmente en la presencialidad estoy comiendo mejor y estoy intentando comer mucho más sano” (Juana)*

Dos participantes resaltan que su alimentación no presentó cambios durante confinamiento ni después. Welie resalta que, al tener una familia no creyente en el virus, tuvo una alimentación normal porque para su familiar, era más importante que todos en la casa se pudieran alimentar bien. Así mismo, Andy comenta que su alimentación no cambió ni durante el confinamiento ni al regreso a la presencialidad, que siempre se alimenta con lo mismo por cuestiones de facilidad y de precios.

*“Me considero una persona que come demasiado mal, muchas veces ni cómo en el tiempo establecido, a veces soy más de comer a destiempo y la pandemia hizo que eso aumentara porque me la pasaba comiendo mucho más de lo normal y ni siquiera era comida que yo te digo es “sana” comía demasiado sopa instantánea porque era barato, rico y rápido de hacer, me acuerdo que mis comidas eran más que todo cosas chatarras, papitas, galletas, gaseosas (...) actualmente sigo comiendo de manera igual solamente ha cambiado que no es tan exagerado cómo en los tiempos de pandemia” (Andy)*

*“Mi familia no es muy creyente en eso del virus así que intentaban vivir cómo siempre lo hacíamos y hacer cómo si el virus no existiera, lo cual era raro porque las noticias siempre eran sobre ese tema, pero para mi familia que eso solo era una mentira completamente. Intenté llevar una vida normal, me levantaba, veía las clases, era hora de almorzar y nuestro almuerzo siempre consistía en lo mismo porque mi familia considera la alimentación lo más importante y más cuando estás estudiando” (Welie)*

También, se vieron reflejados cambios en su rutina de ejercicio, asumiendo comportamientos más sedentarios. Cómo es el caso de Xiomar que solía entrenar baile urbano, al realizar el traslado de ciudad no tenía motivación suficiente para continuar con los

ensayos porque no conocía a nadie, no tenía amigos y se la pasaba encerrada en su casa. Sin embargo, con el regreso a la presencialidad ha retornado a sus actividades cotidianas. Por su parte, Pedro resalta que a raíz de la pandemia optó por un estilo de vida sedentario al no encontrar motivación para realizar sus actividades diarias, perdiendo la calidad y el estilo de vida saludable que tenía. No obstante, en la actualidad ya retornó a sus actividades cotidianas, sintiéndose tranquilo y activo.

*“ A mí me gusta mucho bailar hip hop y pues el hecho de ya no poder hacerlo pues eso me ha afectado mucho, por no tener amigos, ya no tenía con quién bailar porque no conocía a nadie, no tenía con quien grabar videos no tenía nada (.....) ha sido un cambio bastante, grande ya que puedo volver hacer mis actividades, me agrada mucho a demás el hecho de poder bailar hip hop eso me encanta además el baile me distrae y me ayuda a desestresarme y me ayuda mucho con la presión de los trabajos de la universidad” (Xiomar)*

*“Mi vida cambió mucho, porque yo antes iba al gimnasio, me levantaba todas las mañanas a las 6:00am, hacia mi rutina diaria de ejercicio, consulta cómo había sido mi rendimiento y disfrutaba demasiado todo lo relacionado con la actividad física, durante la pandemia me sentía sedentario, no sabía qué hacer y solamente me quedaba sentado esperando a ver qué pasaba. (...) actualmente que volví a retomar todo, me siento más activo, tranquilo y desestresado completamente” (Pedro)*

Andy comenta que su vida siempre fue sedentaria, su único ejercicio era jugar video juegos todo el día y con el regreso a la presencialidad seguía jugando hasta las mismas horas de la noche, esto se debe a que no le gusta realizar actividad física y prefiere dedicar su tiempo para hacer otras cosas diferentes. Al igual que Welie que no tenía una rutina física cómo tal porque prefiere más la parte artística, pero en cuanto al ejercicio sus rutinas no cambiaron porque es muy sedentaria y durante la pandemia se volvió mucho más.

*“Te soy sincero (risas), no ha cambiado nada; sigo siendo el mismo, jugando hasta las 4 de la mañana y queriendo cada vez ganar y subir de nivel. También, sigo comiendo demasiado mal (risas)” (Andy)*

*“No tengo interés en realizar actividades físicas porque no me gustan, prefiero más que todo el teatro. Sin embargo, acepto que durante el confinamiento me volví a más sedentaria de lo*

*que ya era, pero cómo te digo mi vida no cambio mucho, a decir verdad, todo fue muy normal” (Welie)*

Con lo que estaba sucediendo con respecto al COVID-19, solo un participante comenzó a consumir cigarrillo por el estrés que le generaba tanto lo académico cómo la situación que estaba viviendo dentro de su contexto familiar. Esto lo recalca Xiomar, el estrés académico que estaba viviendo en su hogar, porque tenía que cuidar a su sobrina, ir a citas médicas, el encierro completo la hacía buscar una forma de poder desahogarse. Actualmente, sigue consumiendo, pero no tanto en comparación de cuando estaba en tiempos de pandemia. Esto se resalta cuando señala en:

*“El desespero que me daba estar encerrada, necesitaba desahogarme de alguna manera y pues fue con el cigarrillo que hasta yo misma me daba demasiada tristeza, pero caí en un momento súper bajo donde no me siento orgullosa de lo que hacía, pero pues si me tocaba lo hacía, eso sí agradezco que no paso más allá” (...) durante la pandemia yo en un día me podía fumar hasta 3 o 4 cajas de cigarrillos completa, ya a hora en la actualidad ya me puedo fumar media caja” (Xiomar)*

Con respecto al sueño, algunos de los participantes tuvieron que reajustar sus horarios debido a que, durante la pandemia no lograban conciliar el sueño, se acostaban y se levantaban tarde. Al volver a la presencialidad, en primera medida, fue una experiencia negativa porque debieron adaptarse a madrugar y crear horarios para cumplir con las actividades académicas. Welie durante el tiempo de pandemia dormía más tiempo porque no se preocupaba por la ropa que debía tomar el transporte público por lo que, podía dormir tranquila y acostarse a la hora que quisiera. Sin embargo, Andy durante la pandemia dormía mucho más, porque el tema de COVID-19 lo estaba frustrando y agotando emocionalmente.

*“Digamos que también un poco mi sueño, porque en pandemia, dormía mucho más de lo que acostumbro, hasta me acuerdo de que en clases yo llegaba sin dormir y podía pasar 2.-3 días sin dormir” (Andy)*

*“Es la primera vez que vi que pude dormir un poco más de tiempo y que no necesitaba arreglarme, créeme que se sintió demasiado bien (risas), me sentía relajada porque nadie me veía, creo que logré sacar mi verdadero yo” (Welie)*

Los participantes Pedro y Juana no lograban conciliar el sueño tan fácilmente porque al mantenerse de una manera más sedentaria solían acostarse tarde y levantarse tarde al saber que no tenían que cumplir con obligaciones externas, solamente tenían que cumplir con las académicas.

*“Ya no conciliaba tan fácil el sueño, cómo estaba acostumbrado a ir al gimnasio y pues en el día tenía muchas actividades diferentes, llevaba un ritmo de vida muy diferente por ejemplo cómo levantarme temprano hacer mis actividades por lo cual me acostaba también temprano actualmente, me ha costado trabajo volver a levantarme temprano y seguir cumpliendo con mis obligaciones” (Pedro)*

*“Al principio no podía dormir, dormía mucho más de lo que estaba acostumbrada y creo que eso también se veía porque técnicamente me terminaba acostando cómo a las 3 o 4 de la mañana y me quedaba viendo videos porque el sueño no me da, pero ahora en la presencialidad y con horario de la mañana si me ha tocado volver a levantarme temprano porque debo coger transporte, mientras llego a la U y todo” (Juana)*

#### *Afrontamiento de los cambios en las relaciones interpersonales*

El regreso a la presencialidad ha generado nuevas formas de relacionarse donde los participantes han logrado compartir con sus pares. Cómo resalta Pedro, durante el confinamiento, no podía realizar sus actividades cotidianas y tampoco tenía el contacto con los amigos, llevándolo a sentirse solo. Actualmente, ha podido reencontrarse con sus amigos, entablar dialogo y compartir experiencias. No obstante, para Welie, el regreso a la presencialidad le permitió reflexionar acerca de su entorno social, permitiendo realizar los respectivos ajustes en cuanto a sus relaciones interpersonales.

*“Antes de la pandemia tenía bastante “amigos” pero al final resultaron siendo solamente personas que compartíamos un ambiente, el regreso a la presencialidad me demostró que no todos son amigos por más que intente compartir mis cosas no tengo amigos a decir verdad y los que consideraba ni lo eran” (Welie)*

*“Uno se siente cómo aislado de la sociedad, siento que mi entorno cambió mucho al no poder ver a mis amigos, compañeros de clases e incluso a mis profesores. Pero, volví y me siento*



*mucho mejor, me siento una persona nueva y me siento con toda la actitud para volver a socializar” (Pedro)*

Con respecto a las relaciones familiares cada participante vivió una experiencia completamente diferente. Sin embargo, dos participantes llegaron a la conclusión que en el regreso a la presencialidad se sienten menos estresados. Pedro resalta que, al vivir con su papá, no tenía la privacidad suficiente para poder expresarse libremente, no podía hablar en voz alta. Ahora, con el regreso a la presencialidad, tiene mayor libertad para expresarse en otros espacios diferentes a casa en presencial de sus padres. Así mismo, Xiomar al convivir con un número de familia grande, experimentaba estrés constante porque todo el tiempo debía estar pendiente de los abuelos o de su sobrina. También, identifica muchos factores que estaban afectando su salud porque todos hablaban en voz alta, mientras estaban en clases o en el trabajo. Esto se ve reflejado en los siguientes relatos:

*“La verdad vivir con mi papá fue horrible porque técnicamente no podía hacer nada, no podía hablar, expresarme porque todo el tiempo buscaba callarme en todo momento. Pero, él si podía hablar tranquilamente y yo no le puedo decir nada. Al igual que, para su trabajo todo era un volumen alto que no me dejaba concentrar. Por último, estar encerrado con él fue algo espantoso porque conocí muchas cosas que no quería conocer. Pero al regreso es cómo que al menos comparto con personas de mi edad y me puedo reír de los diferentes memes de las redes sociales” (Pedro)*

*“Amo a mi familia, pero pues no era fácil hablarle a una niña pequeña sobre algunas cosas y pues hablar por chat tampoco es que era tan divertido cómo uno pensaba porque literalmente uno quería planear algo, pero no se podía y en mi caso cuando planeábamos algo literalmente nunca podía asistir por la distancia. Sin embargo, volviendo a la presencialidad ya retomé los eventos, las fiestas, salidas y rumbas porque ya era momento de retomar la vida loca” (Xiomar)*

Así mismo, Andy comenta que él no estar con su familia actualmente, es una experiencia positiva porque siente más independencia en cuanto a la realización de sus cosas personales. Estar distanciado de ellos, le ha permitido crecer en cuanto a sus relaciones interpersonales. A diferencia, Welie ha tenido una experiencia negativa por la ausencia de sus padres, generando malestar y preocupación. Aunque, el tiempo de confinamiento permitió

reconocer la importancia de sus padres en su vida. Esto se ve reflejado en los siguientes relatos:

*“Mira que, a decir verdad, irme de la casa ha sido de las mejores cosas que me ha pasado. Me puedo sentir mucho más libre y tranquilo. Más que, a mi familia no le cae bien mi novia. Entonces, estar lejos de ellos me ha permitido ser más feliz al lado de ella y compartir muchos más momentos de intimidad y de alegría completa. Mi familia es compleja porque siempre están criticando y hablando mal de uno. Por eso, estar en pandemia con mi novia fue lo mejor que pudo pasar, al igual que tener mayor independencia y responsabilidad” (Andy)*

*“Estar en confinamiento y volver a la presencialidad me ha dado a entender que mis padres son lo mejor que tengo y me hacen tanta falta, en este tiempo me doy cuenta de la importancia de que ellos estén en mi vida, me he dado cuenta de que necesito mucho de ellos en todo momento y en estos tiempos aprendí a valorar mucho más cada mínimo detalle de mis padres” (Welie)*

En cuanto a las relaciones entre docentes y estudiantes, se evidencia la implementación de estrategias de acompañamiento a estudiantes para afrontar el cambio en cuanto al regreso a la presencialidad. Por su parte Juana comenta que los docentes han sido comprensivos en cuanto al proceso de adaptación, buscando dinámicas para que los estudiantes retomen sus rutinas escolares y sientan tranquilidad al estar dentro de las aulas. Así mismo, Andy plantea que ahora es más fácil comunicarse con los docentes y pedir citas para aclarar dudas. También, comenta que ha recibido apoyo por parte de los mismos para adaptarse a los cambios.

*“Me sentí apoyada por parte de mis profesores porque fueron comprensivos en cuanto a retomar las clases, nos brindaban estrategias dinámicas que nos permitían seguir motivados dentro del aula. Adicionalmente, estaban pendientes de que los estudiantes comprendieran los temas. Eso sí, al principio eran flexibles en cuanto a las entregas. Pero, a medida que avanzaba el semestre, la flexibilidad se acababa” (Juana)*

*“Yo sentí mucho apoyo por parte de los docentes y comprensión en cuanto a la forma de enseñanza. Esto se debe a que, estaban pendientes de uno y era más fácil ir a la oficina y*

*preguntar cuando no entendía algo. Los profesores, se han esforzado para que este semestre estemos más cómodos y seguros.” (Andy)*

### *Afrontamiento de los cambios en los procesos educativos*

Con respecto a los cambios educativos percibidos por los participantes sobre las formas de enseñanza y aprendizaje que desarrollaron durante y después del confinamiento y dado el paso a la educación presencial, se percibieron diferentes puntos de vista según cada caso particular. Por ejemplo, Welie, antes de la pandemia no tomaba notas, solamente grababa las clases y con eso lograba tener un buen promedio. Sin embargo, durante el confinamiento y con la educación virtual, busco otra forma diferente de aprender sin necesidad de solamente escuchar las clases, comenzó a tomar apuntes de una manera organizada con colores y eso le facilitó mantenerse concentrada durante los tiempos de educación remota. Regresando a la presencialidad, mantuvo la misma forma de aprendizaje y en la actualidad su rendimiento académico ha sido mejor porque ha adquirido mayor compromiso para responder ante las obligaciones académicas, cómo se evidencia en el siguiente relato:

*“Con todos los cambios obtenidos durante la pandemia déjame decirte que me ha tocado innovar un poco para poder mantenerme concentrada y no tan aburrida en las clases virtuales, por ejemplo: tomar notas, realizar mapas, gráficos y poner bastantes colores, eso me sirvió para varias cosas, por ejemplo, estar activa, concentrada y entretenida; pero, lo que más me sorprende es cómo mi promedio subió. Bueno, antes era bueno; sin embargo, con ese cambio déjame decirte que me sorprendió demasiado cuando recibí mi promedio al finalizar el semestre, me dejó impactada” (Welie)*

En contraste, entre las percepciones de los cambios a nivel educativo, fue coincidir en catalogar este momento cómo una experiencia negativa, cómo lo demuestra Andy en su discurso, manifestando que el cambio durante y después de la pandemia fue difícil para él, porque en virtualidad tenía ciertas ventajas para faltar a las clases o hacer varias cosas al mismo tiempo, ahora en la presencialidad ya no puede realizarlas y siente la obligación de estar más atento y no poder realizar diferentes actividades y garantizar un buen promedio. Al

volver a la presencialidad le ha tocado ajustarse a una forma de enseñanza un poco más dinámica para poder concentrarse y cumplir con las obligaciones. Se refleja en el siguiente relato:

*“Estando en virtualidad, tenía tantas ventajas para faltar a las clases. Por ejemplo: se me fue el internet, se me fue la luz, etc. Adicionalmente, tenía la oportunidad de entrar a internet y buscar las respuestas o escuchar la clase mientras realizó los parciales(...) Volviendo a la presencialidad me ha tocado que esforzarme mucho más al momento de realizar los parciales y al momento de estudiar porque ya no puedo utilizar las excusas para faltar o para evadir exámenes y así” (Andy)*

El paso de la virtualidad a la presencialidad ha permitido implementar otras estrategias y adaptar la forma de entrega o de realizar parciales, cómo se evidencia en el relato de Juana que cuando estaba en virtualidad, los plazos para las entregas eran diferentes y que se podían entregar más fácil los trabajos porque daban plazo suficiente, ahora, al volver a la presencialidad, los trabajos son más complicados porque el tiempo es preciso y por cada minuto que pasa, baja completamente la calificación. Por eso, tuvo que implementar nuevas formas de realización las entregas y poder obtener un buen promedio.

*“En mi carrera cómo tal son entregas más que todo, y en estos momentos me toca cómo ser más ágil al momento de entregar porque para el mismo día me piden 2 entregas y debo dedicarle importancia para ambas. Entonces, me acuesto tarde, sobrevivo a punta de café porque en presencialidad la carga y la exigencia subió mucho más. Le adiciono también, que en entregas me toca levantarme más temprano y cargar con dos proyectos en un transporte público” (Juana)*

Con respecto al rendimiento académico, la implementación y búsqueda de estrategias ha sido de gran importancia para los candidatos en todo este proceso del regreso a la presencialidad, porque en los tiempos de modalidad virtual era sencillo obtener calificaciones y promedios altos en comparación de la presencialidad porque debieron implementar nuevas formas de aprendizaje por ejemplo, está el participante Pedro que al querer obtener un mejor rendimiento ha decidido realizar horarios y planificar a profundidad su día a día y comenzar a replantearse estrategias con tal de mejorar su rendimiento. Así mismo Xiomar, plantea que

su alto rendimiento sigue siendo constante. Sin embargo, en presencialidad ha tenido que esforzarse más para poder destacar entre sus pares. Se observa en los siguientes relatos:

*“A decir verdad, en estos momentos comencé con un cronograma estudiantil que me permita mejorar mi promedio y poder ser de los mejores, cree mis rutinas y todo relacionándolo con el promedio académico porque quiero continuar con un excelente promedio al igual que cuando estaba en virtualidad” (Pedro)*

*“En mi carrera la gran mayoría son hombres y, a decir verdad, me ha tocado mucho más complicado porque ahora debo dar mucho más esfuerzo y debo quedarme hasta altas horas de la noche estudiando, porque en esta carrera no toman serio a las mujeres. Debo seguir trasnochando y con muchas ojeras” (Xiomar)*

Adicionalmente, las actividades del campus universitario, permiten que los estudiantes socialicen y también permite un gran manejo de control emocional porque permite y salir un poco de la rutina del estudio. Sin embargo, con los horarios a los participantes les ha costado trabajo inscribirse a las diversas actividades que tiene la universidad. Por ejemplo, Juana ha querido participar en algunas actividades del campus universitario. No obstante, los horarios no han cuadrado y la carga académica tampoco ha dejado que sea parte de esas actividades. Sin embargo, Welie, decidió salirse de todas las actividades que ofrece el campus querer priorizar su salud y enfocarse en otras cosas cómo un emprendimiento individual.

*“Veo tantas actividades que se pueden realizar dentro del campus universitario. Sin embargo, siempre que intento inscribirme, se me cruza con alguna clase que tengo y eso me lo impide. Pero, estoy esperando para ver si el próximo semestre tengo esa oportunidad y me escribo a hacer algún deporte o alguna actividad artística” (Juana)*

*“A decir verdad, le perdí tanto interés en realizar las actividades del campus. Al ver que durante la pandemia nadie me buscaba, nadie preguntaba por mí. Entonces, decidí salirme de todo y concentrarse en actividades individuales que son importantes para mí. Menos de teatro, todavía sigo poque es mi forma de expresarme cuando me siento triste o enojada” (Welie)*

No obstante, el participante Pedro en su discurso comenta que por el momento no ha tenido interés de realizar las actividades, porque ya cuenta con su propia rutina para calmar los niveles de ansiedad mediante el gimnasio y pasando tiempo con los amigos o estudiando. Sin embargo, para Xiomar las actividades del campus no son de suma importancia y le quitan tiempo que puede estar adelantado en sus estudios. Además, de que por el momento ninguna actividad le llama atención realizar. Esto se ve reflejado en los siguientes relatos:

*“En mi opinión, prefiero más que todo ir al GYM o salir con amigos que realizar actividades del campus, esto se debe a que, estar tanto tiempo en la universidad me aburre demasiado porque de por si tengo clases y luego quedarme mucho más tiempo, no es mi estilo o no es algo que me gustaría realizar” (Pedro)*

*“Las actividades del campus, mira que en el tiempo que llevo, ninguna me llama la atención. Literalmente, prefiero hacer otras cosas diferentes que estar todo el día en la universidad, yo sé que son gratis y todo, pero estar tanto tiempo en el campus uno se antoja de mucha comida y en eso no quiere invertir lo poco que tengo de mis ahorros. Además, de que las actividades también son un gasto completo que no vale la pena” (Xiomar)*

#### *Afrontamiento del impacto emocional del regreso a la presencialidad*

Todos los participantes atravesaron por diferentes experiencias de adaptación y resolución con respecto a los cambios relacionados con el regreso a la presencialidad. Por ejemplo, Xiomar resaltó que, al estar en clases presenciales y al querer destacar en su carrera, deja a un lado su salud mental y al no obtener buenos resultados, comienza a frustrarse y estresarse. Esto se debe, a que quiere mantener un buen promedio académico. Adicionalmente, comenta que en el regreso a la presencialidad ha sentido un cambio en cuanto a los parciales, manteniéndola en constante ansiedad porque ya no tiene apoyos que tenía durante la educación remota. Por su parte, Juana resalta que sus mayores momentos de estrés y ansiedad han sido en épocas de cortes donde debe realizar las entregas de los trabajos o presentar parciales. Sin embargo, busca diferentes formas de poder relajarse tales cómo ir al parque de la universidad, cómo se observa en los siguientes relatos:

*“He estado también con momentos de estrés y de ansiedad, aunque cuando he estado en momento de estrés o ansiedad han sido en cortes, cómo en el momento de presentar parciales*

*o cuando tengo que entregar trabajos, pero de resto creo que he estado tranquila, además la universidad también tiene cómo un parquecito por así decirlo entonces uno allí se puede ir a relajar o desestresarme” (Juana)*

*“Me frustró demasiado con respecto a mi rendimiento académico quiero ser la mejor, pero a costa de mi salud mental a costa de mi todo, porque quiero sobresalir en este mundo así que muchas veces olvido la importancia de cuidarme a mí misma solamente por querer sacar las mejores notas” (Xiomar)*

Por otro lado, dos participantes mencionaban que la educación virtual era estresante porque no solo tenían las cargas académicas, sino también, la incertidumbre generada por los medios sociales ante la crisis sanitaria. En el regreso a la presencialidad, en primera medida el factor de estrés en los estudiantes es por la carga académica que han tenido que presenciar y en segunda medida, por la adaptación a las dinámicas de la nueva normalidad que han debido reajustar. Andy recalca que la semana de parciales es la más estresante debido a que, en tiempos de educación virtual tenía mayor flexibilidad en la realización de parciales. No obstante, en la presencialidad los docentes son más rigurosos y exigentes en cuanto a la supervisión de los parciales, entregas y proyectos. Al igual que Xiomar plantea que en estos tiempos al no estar con su familia, ha estado más concentrada en sus actividades y sin tanta presión.

*“Que ahora me siento un poco estresado porque en semana de parciales tengo que estar de un lado a otro estudiando porque son muchos temas y cómo te he mencionado antes, ya no es fácil hacer trampa porque los profesores están pendientes” (Andy)*

*“El estrés, la carga académica sentía que no rendía y quedarme tan quieta me sentía cómo en medio de un ataque cómo si mi mundo colapsara completamente y no tuviera a nadie conmigo. Fue un cambio bastante grande para mí ya que al no tener las cargas o el estrés de estar donde mi abuela, y no solo eso sino que también al poder estudiar en presencial creo que mi” (Xiomar)*

Estando en el campus universitario, los participantes sienten mayor libertad porque están interactuando con sus pares, docentes, amigos, conociendo diferentes lugares del medio. Por ejemplo, Juana resalta que cuando estaba en confinamiento, le generaba estrés no

poder socializar, salir a comer, caminar un rato. Así mismo, Andy plantea que durante el encierro vivía estresado por la crisis sanitaria sintiéndose impotente y preocupado por la salud física y mental de su pareja.

*“El encierro me estaba haciendo estresar porque yo no soy de socializar mucho pero igual me gustaba cómo al menos no se salir o así sea ir por la calle, tal vez no hablar, pero al menos poder respirar un aire completamente diferente, ir a comer un helado. Actualmente, me siento más tranquila y sin tanto estrés porque al menos estoy compartiendo con pares que entienden lo que es ser estudiante y colaboran cuando se necesitan” (Juana)*

*“El encierro me afectó bastante y más que todas las noticias de las muertes que pasaban, el estar todo el tiempo pegado a un computador sin poder ni siquiera sentir un poco de aire me generaba estrés. Pero al volver a la presencialidad se sentía bien poder compartir con todas las personas y me sentía mucho más libre” (Andy)*

Complementando lo anterior, para los participantes el regreso a la presencialidad ha sido un momento reflexivo en cuanto al cuidado de la salud mental. Esto se evidencia, con Andy porque le ha permitido salir de su zona de confort, interactuar con sus pares y mantenerse activo mentalmente. Al igual, Juana en clases virtuales sentía que no podía contar con nadie, que solo eran compañeros y en ocasiones era forzada a realizar actividades con personas que sabía que no trabajaban. Ahora, en la presencialidad ya tiene mayor libertad para seleccionar sus grupos y también poder compartir y mostrarse cómo es, sin miedo a ser juzgada.

*“Por lo general, mis amigos son virtuales por todos los juegos que me gusta. Sin embargo, el volver me he dado cuenta de que es importante poder salir y respirar un aire un poco diferente y no quedarse tanto tiempo pegado a un computador. La verdad, a veces se me olvidaba lo que es compartir con personas de carne y hueso, salir a comer o tomar algo. Pero, desde confinamiento solo hablaba con personas que conocí en línea y muchos eran de otros países. Pero, ahora créeme que mi estado de ánimo ha cambiado porque estoy respirando algo diferente y me siento diferente” (Andy)*

*“Cuando estábamos en virtualidad me daba estrés y rabia no verles la cara a las personas, solamente ver pantallas negras con nombres y ya. Bueno, aunque también acepto que yo no*



*prendía la cámara porque me daba pena. Eso sí, no entiendo por qué no nos daban la libertad de escoger con quien formar grupos y muchas veces me toca con los que no hacían nada. En cierto punto me estresaba demasiado. Pero, ahora ya puedo escoger a mis amigos y mis propios grupos y me ha ayudado con mi salud mental” (Juana)*

Al volver a la presencialidad, también se logra evidenciar diferentes cambios con respecto al autoimagen. Cómo se evidencia en Welie, solía irse arreglada al campus, con la mejor ropa, accesorios y zapatos. Durante el confinamiento decidió cambiar su aspecto físico a una forma más natural mostrando su verdadera identidad. Al igual, con Xiomar que decidió cambiar su imagen a raíz de su género, buscó una forma más libre de vestirse que fue acorde a su identidad y que le permitiera compartir sus ideales con las demás personas. Esto se ve reflejado en los siguientes relatos:

*“Mira que ahora, me siento bien con no tener que madrugar tanto a la U. Ahora, puedo dormir un poco más porque deje de arreglarme e irme allá cómo si fuera un desfile de moda. Me voy mucho más natural y me siento más hermosa así que cuando me esforzaba por realizar el maquillaje para que la gente me admirara. Sin embargo, durante la pandemia me di cuenta de que no debo hacerlo y mucho menos por personas que no se interesan por uno. Por el momento, cambié completamente mi imagen y decidí ignorar a todo el mundo” (Welie)*

*“Durante pandemia, logré encontrar cómo me identifico y sentía que debía cambiar mi imagen acorde a mi género. Por eso, comencé a vestirme más neutral, cortarme el pelo un poco más corto porque literalmente, necesitaba ser coherente con mi género y mi apariencia y llegué a la universidad de una manera moderna y nueva, por así decirlo” (Xiomar)*

## DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue indagar cómo afrontan el regreso a la presencialidad, los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali durante la pandemia por COVID-19. Para esto, se llevó a cabo un estudio cualitativo con diseño narrativo en el que participaron cinco estudiantes que respondieron una entrevista a profundidad que exploraba los cambios en los estilos de vida, cambios en las relaciones interpersonales, cambios en los procesos educativos y el impacto emocional.

En este estudio, se logra evidenciar que los participantes realizaron cambios en sus estilos de vida. Particularmente, durante la pandemia se modificaron las rutinas de alimentación, reajustando los horarios para tomar los alimentos, se detuvieron completamente las actividades de ejercicio físico y tiempo de ocio, hubo cambios en los hábitos de sueño, durmiendo de manera intermitente sin cumplir con las horas recomendadas y en nuevos horarios, entre otros ajustes. No obstante, con el regreso a la presencialidad algunos estudiantes realizaron nuevamente cambios en los estilos de vida, intentando recuperar las rutinas que tenían antes de la pandemia, disponiendo de nuevos horarios para la alimentación y mejorando la misma, retornando a las actividades de ejercicio físico y tiempo de ocio y aumentando las horas de sueño recomendadas y en los horarios respectivos. Sin embargo, otros estudiantes no realizaron cambios significativos en cuanto a sus estilos de vida.

Las personas han atravesado por distintos procesos de cambios, algunos fueron significativos que parten del interés personal como empezar a retomar las actividades de su cotidianidad que son de agrado individual por iniciativa propia, con la intención de mejorar su estilo y calidad de vida, permitiendo promover el autocuidado en cuanto a la salud física y mental durante el tiempo de regreso a la presencialidad. Adicionalmente, es importante y pertinente destacar que algunos participantes han realizado ajustes e implementado estrategias que orienten a asumir los cambios exigidos por la nueva normalidad. Así como se evidenció en el estudio de Balcázar y Trujillo (2022) donde los estudiantes experimentaron

cambios en cuanto a sus hábitos y estilos de vida, donde ajustaron sus rutinas de autocuidado físico y mental.

En este orden de ideas, y comprendiendo que los estilos de vida son un conjunto de conductas de cada persona que tienden a permanecer estables en el tiempo y pueden influir en la salud y abarcan comportamiento como la realización de actividades físicas, manejo del tiempo libre, mantener una alimentación saludable y tener rutinas que permitan mejorar el ciclo del sueño (Gómez et al., 2020), con el regreso a la presencialidad se ha observado un reajuste en los estilos de vida de algunos participantes, intentando dejar el sedentarismo y volviendo a retornar las actividades físicas que realizaban antes de la pandemia. Coincidiendo esto con lo planteado por Shawblaw et al. (2021) quienes mencionan que las personas afrontan el sentido de la vida mediante estrategias que permitan reacomodar las rutinas diarias para asumir una nueva normalidad.

Estos resultados, concuerdan con la perspectiva de que los cambios en los estilos de vida se deben a la exposición a situaciones nuevas, como lo fue el confinamiento generado por la pandemia, que implementó nuevas rutinas en los estilos de vida de cada participante con el fin de poder adaptarse y sobrellevar esa nueva experiencia. Becerra-Chauca et al. (2022) plantean que, al no poder realizar actividades al aire libre, las personas buscan reemplazar ese momento con una mayor navegación en las redes sociales. Sin embargo, en esta investigación se evidencia que durante la pandemia los participantes no utilizaron con mayor frecuencia las redes sociales como reemplazo de sus rutinas. Al contrario, intentaron alejarse de todo lo que estaba pasando alrededor porque generaba incertidumbre, malestar y les traía recuerdos de que debían permanecer en confinamiento por mucho tiempo. Actualmente, con el regreso a la presencialidad han aprovechado más el tiempo libre para volver a sus rutinas, estar con sus amigos, mejorar alimentación y las horas de sueño sin estar tan pegado a las redes sociales.

Lo observado en la investigación actual podría relacionarse con las formas de afrontamiento de las personas porque experimentan situaciones nuevas que generan la implementación de nuevos hábitos para afrontar los cambios. Entre los resultados encontrados en los participantes, se podría observar un carácter resiliente con los sucesos vividos. Esto se evidencia porque optaron en primera medida por la reevaluación positiva

como forma de afrontamiento personal, ya que se encuentra en los participantes el reconocimiento de la importancia de retomar sus actividades diarias, volviéndolos más conscientes de su cuerpo; influyendo en los cambios de alimentación, sueño, actividades de ocio y autoconocimiento.

En cuanto a las relaciones interpersonales se logra evidenciar en algunos participantes la necesidad de recuperar el contacto físico y compartir espacios con los otros. Esto se debe a que la situación sanitaria que se vivió permitió un espacio de reflexión para reconocer que el ser humano por naturaleza es un ser sociable y se necesita de la interacción con el otro para poder convivir. Por un lado, algunos estudiantes vivieron experiencias positivas relacionados al reencuentro con sus pares y con sus compañeros; que les permitió reintegrarse y poder volver a realizar actividades de la vida cotidiana en grupo, dialogar, discutir y seguir con el apoyo en lo que es el proceso adaptativo de la presencialidad. Por otro lado, en algunos participantes se logra evidenciar que la pandemia les permitió reflexionar a profundidad en cuanto a su forma de relacionarse y ver qué cambios pueden realizar para este nuevo regreso. Esto puede evidenciar una alta resiliencia por parte de los estudiantes en cuanto al cambio con respecto a sus relaciones interpersonales. Así como lo plantea Medina et al. (2020) frente a las adversidades donde la adaptación ha sido positiva porque con el tiempo se han vivido diferentes cambios en cuanto la relación docente-estudiante, familia-estudiante, estudiante-estudiante, y cada día esa relación se fortalece.

Ahora bien, en cuanto a las relaciones dentro de las aulas de las clases, se logra evidenciar cómo en algunos participantes el regreso a la presencialidad ha permitido fomentar el diálogo, la participación, el trabajo en equipo y el apoyo entre los mismos compañeros. Aunque, para algunos participantes se evidencia que dentro del contexto de las aulas no hay compañerismo sino competitividad e individualidad por sobresalir. Esto se relaciona con lo planteado por Lozano et al., (2020) porque la forma de sobrellevar la nueva normalidad a raíz del COVID-19, depende de cómo se adapta a la situación, las redes de apoyo con las que se cuente, dotaciones económicas y estrategias implementadas para sobrellevar la situación. Si las condiciones para afrontar los cambios son adversas pueden causar pensamientos negativos, miedo, ansiedad y estrés (Campos et al., 2020).

En cuanto a la relación docente y estudiante, en este caso se logra evidenciar el apoyo, comprensión y empatía que han tenido ambas partes para poder adaptarse a los nuevos cambios. Por parte de los profesores, porque implementan estrategias, proyectos y actividades que fomenten la integración, el trabajo en equipo y las redes de apoyo para poder adaptarse a los nuevos cambios. Así como lo plantea Portillo et al (2020) señalando que los profesores en medio de los cambios les han permitido tener una mayor resiliencia a los estudiantes porque desarrollan estrategias creativas e innovadoras, permitiendo la flexibilidad y adaptación frente a los cambios.

Lo mencionado anteriormente, se podría decir que se debe a que, después de la pandemia los estudiantes reflexionaron acerca de la importancia de volver a pasar tiempo con sus compañeros, reconociendo que el ser humano por naturaleza es un ser sociable y que está en constante interacción con el entorno y con las mismas personas lo rodean. Durante la pandemia se crearon estrategias para continuar con la comunicación mediante los medios digitales. Aunque podría decirse que, durante la pandemia, los estudiantes en cuanto a las relaciones interpersonales crearon sus estrategias para poder seguir en contacto con sus pares. Sin embargo, en muchas ocasiones las redes sociales se volvían monótonas y poco productivas para continuar con lo mismo.

A nivel de cambios educativos, se evidencia que algunos participantes han tenido experiencias tanto positivas como negativas en cuanto al regreso a la presencialidad que estuvo marcado por problemas en la evaluación porque no se podía diagnosticar que los estudiantes estuviesen aprendiendo y se estaba evaluando por contenido y no por capacidad (Expósito y Masollier, 2021). Esto se debe a que, durante la virtualidad los estudiantes contaban con mayor flexibilidad y mayor material para poder presentar los parciales, talleres y proyectos. Sin embargo, en el retorno a la presencialidad se evidencia el poco compromiso con el aprendizaje y el poco esfuerzo del alumno.

Complementando a lo anterior, se podría decir que el resultado de todas las experiencias en cuanto a los cambios educativos, es por la falta de aquellas rutinas escolares por parte de los estudiantes que fueron reajustadas durante la cuarenta y que deben ser recuperadas en el proceso de adaptación a un sistema presencial. Dentro de esos ajustes lo que más ha costado es el regreso a la rutina y la falta de compromiso y voluntad por parte de

los alumnos. Adicionalmente, en algunos casos los estudiantes no cumplen con las actividades institucionales; mientras que otros, han buscado implementar estrategias dinámicas como la toma de apuntes, mapas conceptuales, diapositivas para poder continuar con el proceso y volver a las rutinas académicas. Como se evidencia en Astudillo y Chévez (2021) y en Ochoa y Balderas (2021), los estudiantes han tenido que afrontar cambios en sus hábitos académicos, a la vez que sus profesores afrontan en su forma de enseñar y retroalimentar.

Dentro de los aspectos positivos en la nueva normalidad, se evidencian estrategias de adaptación por parte de algunos estudiantes reajustando sus horarios para encontrar estabilidad y facilitar la optimización de sus responsabilidades académicas y continuar manteniendo el promedio académico, así como lo plantea (Gaspar et al., 2020) las personas a lo largo de la pandemia han buscado ajustar y buscar estrategias de adaptación con el objetivo de reorganizar rutinas, encontrar estabilidad (social, emocional y económica), facilitar la convivencia, optimizar y compaginar distintos tiempos y responsabilidades (laborales, de ocio, de cuidado) y reconfigurar relaciones sociales. También, en los participantes se evidencia el carácter resiliente porque han desarrollado estrategias óptimas adaptando una actitud positiva hacia los cambios presenciados, porque han ejercido estrategias para sobrellevar la nueva normalidad después del COVID-19. Esto se relaciona con lo planteado por Lozano et al. (2020) quienes mencionan que la resiliencia muestra elementos comunes con aspectos de la satisfacción vital como el optimismo y la actitud positiva hacia la vida.

En el análisis realizado, se observa un aumento en los niveles de ansiedad y estrés en los jóvenes universitarios a causa del rendimiento académico en el regreso a la presencialidad. Esto se debe a que, en el regreso a la presencialidad, la carga académica ha aumentado y los proyectos se volvieron más rigurosos, generando preocupación y frustración en los mismos estudiantes, así como altas expectativas por mantener un buen promedio académico. A raíz de esto, se evidencia un afrontamiento aproximativo en el cual incluyeron estrategias comportamentales y cognitivas aproximándose al problema que está generando estrés o a las emociones negativas concomitantes (Roth y Cohen, 1986).

Algunos participantes por el estrés académico se han visto afectados en su salud mental y han tenido un afrontamiento evitativo, reportando el miedo al futuro académico debido a la transición que han vivido en la nueva normalidad después del COVID-19. (Duran et al., 2021); mientras que otros han decidido llevar su proceso de una manera neutral sin realizar cambios, evidenciando un afrontamiento evitativo de la situación. Este afrontamiento permite la reducción del estrés y la disminución de la ansiedad, porque permite el conocimiento de la amenaza y permite adaptarse fácilmente a los cambios en una situación para hacerla más controlable y estable (Rodríguez et al., 1993).

A raíz del estrés y ansiedad que ha generado el regreso a la presencialidad, algunos estudiantes han buscado implementar estrategias de afrontamiento para la regulación emocional centrado en la resolución de problemas permitiendo que los individuos solventen los problemas del contexto mediante la comprensión de actividades para modificar, evitar o minimizar los impactos estresantes del contexto actual (Lazarus y Folkman, 1986).

También, el regreso a la presencialidad ha tenido un impacto positivo para algunos participantes porque les ha permitido reflexionar acerca de la importancia de la salud mental, el autocuidado y la comunicación asertiva entre compañeros de clases, permitiendo tener una mayor resiliencia ante los acontecimientos marcados después del confinamiento por COVID-19. Esto se relaciona con lo planteado por Fuigi et al. (2021) porque ante las diferentes crisis o problemas de salud mental que enfrentan los individuos, la resiliencia psicológica juega un papel importante, debido a que es un proceso dinámico que permite la adaptación positiva en contexto de adversidades porque protege la salud mental, acelera la recuperación y permite mitigar los aspectos negativos de las crisis.

Complementando con lo mencionado anteriormente, surge la importancia de ver al ser humano como un ser resiliente capaz de adaptarse a los cambios que pueden aparecer en su cotidianidad, valiéndose de recursos personales y de aprendizajes adquiridos acorde a la experiencia, permitiéndoles afrontar las situaciones de una manera saludable que fortalecen las estrategias para favorecer la salud física y mental, como lo menciona Gorozabel y García (2020) el afrontamiento son los recursos psicológicos que poseen las personas, las cuales pueden fortalecer o debilitar dependiente de cómo se enfrenten las situaciones estresantes, lo

que permite dar respuesta al supuesto planteado donde cada persona lleva a cabo distintos procesos para afrontar una situación.

En conclusión, a partir de lo encontrado en la investigación se pudo identificar que los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali implementaron un afrontamiento adaptativo, esto se debe a que, en el regreso a la presencialidad los estudiantes realizaron los respectivos ajustes en su proceso de adaptación, modificando sus rutinas, estilos de vida, cambios en los procesos educativos y en el impacto emocional, implementando estrategias psicológicas e innovadoras partiendo desde sus capacidades individuales y grupales con el fin de sobrellevar la situación, intentando retornar a su vida antes de la pandemia. Sin embargo, también en algunos estudiantes se evidencia un afrontamiento evitativo en el que no realizaron cambios en cuanto a su forma de vida.

Entre los alcances del estudio, se destaca que los resultados obtenidos permiten un acercamiento a los elementos fundamentales y sensibles que son necesarios a tener en cuenta para diseñar estrategias dirigidas a abordar los hábitos cotidianos, las relaciones interpersonales, los cambios en el proceso educativo y el impacto emocional que han tenido que afrontar los estudiantes en el regreso a la presencialidad, dado que en la narrativa se muestra cómo desde la experiencia personal atravesada por una situación estresante, puede afectar emocionalmente a la población joven en las diferentes áreas mencionadas.

Todo esto resulta pertinente a tener en cuenta al momento de planear intervenciones, talleres psicoeducativos y conversatorios dirigidos a la comunidad educativa permitiendo la creación de proyectos y campañas que permitan fomentar el cuidado de la salud física y mental de los estudiantes durante su proceso de adaptación en el regreso a la presencialidad. Por último, este recurso es fundamental para conocer la realidad de los estudiantes con respecto a su proceso de afrontamiento dentro del contexto educativo y que sea tenida en cuenta por los consejeros académicos para la reorientación de la atención al estudiante al momento de acompañar a los estudiantes buscando la iniciativa de una cultura de salud física y mental.

Respecto a las limitaciones del estudio, se reconoce en un primer momento que debió haber una mayor exploración de los estudiantes en cuanto a su interacción dentro de las aulas de clases enfocándose en la relación docente, estudiantes y compañeros, estos elementos



aparecen de manera recurrente en el relato de los participantes porque mediante la reevaluación positiva de lo mismo, se podría evidenciar un cambio significativo en la forma de afrontamiento de los participantes al pasar de una educación virtual a una educación completamente presencial. Por último, otra de las limitaciones identificadas fue que en el abordaje de las relaciones interpersonales no se logra obtener la suficiente información acerca del afrontamiento que han vivenciado los participantes con respecto a las interacciones sociales, y cómo el cambio ha tenido una afectación en ellos en cuanto a sus estilos de vida y el auto concepto durante este tiempo.

Algunas recomendaciones para futuras investigaciones sería poder trabajar con una muestra de primer y tercer semestre, que estén entre edades 17-20 que estén pasando por ese cambio de la vida escolar a la universidad, sería interesante poder indagar con mayor amplitud estas experiencias, ya que con la revisión teórica se evidencia que los estudiantes de educación media han sido afectados en todo este proceso de cambio. Otra recomendación, es considerar una muestra mayor con estudiantes de todas las facultades o de las diferentes carreras que brinda la institución educativa y con esto tener un mayor acercamiento global a las experiencias de los estudiantes de la universidad y no de una facultad en específica como se muestra en el estudio. Por último, se recomienda indagar acerca del proyecto de vida y cómo se ha afectado durante y después del COVID-19 en los estudiantes. Esto porque este se caracteriza por las experiencias orientadas de la personalidad, donde se busca plantear objetivos y metas para el futuro (Herrera y Lozano, 2019).

## REFERENCIAS

- Acevedo, K. y Amador, D. (2021). Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de nicaragua y chile. *Revista Torreón Universitario*, 10 (27), 1-14. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/387/3871840002/3871840002.pdf>
- Astudillo-Torres, M.P. y Chévez-Ponce, F. (2021). Análisis del rol del docente universitario a partir de una crisis sanitaria: el proceso de una resignificación de lo presencial a lo virtual. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24 (2),139-151. <https://doi.org/10.6018/reifop.465391>
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47–56. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000100005>
- Barrera, M., Tonon, G. y Salgado, S. (2021). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Revista Universitas Humanística*, 74, 196–226. <https://scielo.org.co/pdf/unih/n74/n74a10.pdf>
- Becerra-Chauca, N, y Taype-Rondan, A. (2020) TikTok: ¿una nueva herramienta educativa para combatir la COVID-19? *Acta medica peruana* 37 (2) 249-251. <https://doi.org/10.35663/amp.2020.372.998>
- Campos- Cornejo, L., Jaimes- Campos, M., Villavicencio- Guardia, M. y Esteban- Rivera, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19. *Revista Inclusiones*, 7, 377-398. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Duran, D., Ortiz, A., Ramirez, A., Ramos, G., Tavor, D., Zaragoza, S., Reyes, V. y Villada C. (2021). Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID 19. *XXVI Verano de la Ciencia*, 10, 1-10. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3457/2950>

- Espinosa, Y., Mesa, D., Y., Caraballo, L. y Mesa, M (2020) Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Propósitos y Representaciones Médicas, los Palacios. *Revista Cubana de Salud pública*, 46, 1-17. <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/es>
- Expósito, C., & Marsollier, R. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de Covid-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1–22. <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>
- Fugui, L., Sihui L., Weiqi, M., Yanmei, L., Liyuan, Y., Xueying, Z., Bing, X., Yu, D., Ping, L., Mingjie, Z., & Xuefeng, C. (2021). Effects of sources of social support and resilience on The mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21(16), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Gaspar, M.C., Ruiz, M., Begueria, A., Anadon, S., Barba, A., Larrea-Killinger, C. (2020). Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. *Periferia revista de recerca informació en antropologia* 25(2), 63- 73. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.764>
- Secretaría de Salud del Valle del Cauca. (2022). *Boletines covid-19 Valle del Cauca*. <https://www.valledelcauca.gov.co/documentos/12265/boletines-covid-19-valle-del-cauca/>
- Gómez, M., Gómez- Mir, P., y Valenzuela, B. (2020). Adolescencia y edad adulta emergente frente al COVID-19 en España y República Dominicana. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 35-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7649330>
- Gorozabel -Vetrov, A. y Garcia- Cedeño, M. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de psicología clínica de la Universidad.
- Guerrero, M. y Rodríguez, G. (2021). El afrontamiento individual como paso inicial ante la COVID-19. *Educación Médica Superior*, 35.
- Guevara, L., Villar, J., Boero, P., Sandoval, A., y Vinet, E. (2021). Individuación en la Adulthood Emergente (AE): Una forma diferente de convertirse en adulto. *Revista de*

*Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, 43(4), 65–76.  
<http://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/302/6783500>

Hernández, R., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M. y Torres, C. P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Education.

Herrera, A. y Lozano, L. (2019). Estrategias de afrontamiento y construcción de proyecto de vida en víctimas del conflicto armado en edades de 18 a 28 años residentes en el municipio de Palocabildo- Tolima. *Revista Kavilando*, 11(1), 89-104.  
<https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/65921>

Huercaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37(2),327-334  
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Laboratorio de Economía de la Educación (2020) Educación virtual, ¿el desafío es solo tecnológico? Educación virtual, ¿el desafío es solo tecnológico? Revista Pesquisa Javeriana. <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/educacion-virtual-el-desafio-es-solo-tecnologico/>

Lazarus, R. y Folkman, s. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca.

Marquéz, R. y Fraguas, T. (2020). a ressignificação da educação: virtualização de emergência no contexto de pandemia da covid-19 / the resignification of education: emergency virtualization in the context of the covid-19 pandemic. *Brazilian Journal of Development*, 6(11), 86159–86174. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-148>

Medina, G., Lujano, Y., Aza, P., y Sucari, W. (2020b). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*, 2(4), 658–667. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010>

Marteen, D. (2005). Research and evaluation in Education and Psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods. ThousandOaks: Sage.  
 Ministerio de Educación Nacional. (2018). Plan especial de educación rural. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385568\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385568_recurso_1.pdf)

- Ministerio de Salud. (2020). Nuevo coronavirus COVID- 19. <https://covid19.minsalud.gov.co/>
- Ministerio De Salud (2021) Más de 18 mil atenciones en salud mental en opción 4 de Línea 192 Más de 18 mil atenciones en salud mental en opción 4 de Línea 192 (minsalud.gov.co)
- Narváez, J., Obando, L., Hernández, K. y Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23 (3), 207-216. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6206/7512>
- Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5). <https://doi.org/10.24875/ciru.m2000006>
- Oblitas, A. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología*, 26(2), 219-256. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829507002>
- Ochoa, R., y Balderas, K. (2021). Educación continua en tiempos de pandemia, un reto para los maestros de inglés en universidades privadas en México. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 12(3), 152–164.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Brote de enfermedad por Coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura e Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (2020) Informe que analiza los impactos de la COVID-19 y ofrece recomendaciones a gobiernos y a instituciones de educación superior. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/14/iesalc-insta-a-los-estados-asegurar-el-derecho-a-la-educación-superior-en-igualdad-de-oportunidades-ante-el-covid-19/>
- Organización Mundial De La Salud (2020) La educación durante el covid-19 y después de ella. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_education\\_during\\_covid\\_19\\_and\\_beyond\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_education_during_covid_19_and_beyond_spanish.pdf)
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Russell, B. S., Fendrich, M., Hutchison, M., & Becker, J. (2021). Americans' distress early in the COVID-19 pandemic: Protective resources and coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.

Advance online publication.  
<https://bdbib.javerianacali.edu.co:2421/10.1037/tra0000931>

Peréz, C., Gianzo, M., Hervás, G., Ruiz, F., Casis, L., y Aranzeta, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2), 101–111.  
<https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

Ponte- Sucre, A. (2021). Covid- 19, perplejidad, incertidumbre, acción, objetivos de sustentabilidad. *Revista digital de postgrados*, 10(1), 1- 4.  
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/02/1147575/20934-144814494573-1-sm.pdf>

Portillo, S., Castellanos, L., Reynoso, S., y Gavotto, O. (2020). Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior y Educación Superior. *Propósitos y Representaciones*, (SPE3).  
<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nspe3.589>

Rodríguez, J., Pastor, A., Lopez, S.(1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 349-372.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72709924>

Roth, S., y Cohen, L. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *Pshyc*, 41(7), 813-819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>

Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT*, 13, 71–78. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>

Shamblaw, A. L., Rumas, R. L., & Best, M. W. (2021). Coping during the COVID-19 pandemic: Relations with mental health and quality of life. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Advance online publication.  
<https://bdbib.javerianacali.edu.co:2421/10.1037/cap0000263>

Subbarao, K. (2021). Vacunas anti covid-19: incertidumbres y transparencias. *Revista Investigación y ciencia*. <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/la-espintrnica-imita-al-cerebro-819/vacunas-anti-covid-19-incertidumbres-y-transparencia-19347>

UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes>

UNICEF (2021) Recuperar la educación en 2021. Mission: Recovering Education in 2021.pdf (unicef.org)

Vera- Ponce, V., Valladares- Garrido, M., Peralta, I., Astudillo, D., Torres- Malca, J., Orihuela- Manrique, E. y Tello- Quispe, E. (2020). Factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la covid-19 durante el periodo de cuarentena. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 40(4), 1-17. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572020000400019](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572020000400019)

Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista de la Asociación Dental Mexicana*, 77(3), 120–123. <https://doi.org/10.35366/94004>

**ANEXOS**



## Anexo A. Guía de entrevista en profundidad

### Consigna introductoria

Como usted sabe, en estos momentos se está llevando un estudio sobre el afrontamiento de los cambios que han vivido los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali al regresar a la presencialidad. Ahora voy a hacerle unas preguntas sobre este tema. Es muy importante el apoyo que me está brindado, teniendo en cuenta que la información que obtenga podrá contribuir para realizar talleres, conversatorios, programas para reorientar la consulta psicológica en la actualidad y en futuras crisis.

### **Características generales del estudiante**

1. Cuéntame un poco sobre ti.

Aspectos a profundizar a partir de la pregunta:

- Edad:
- Sexo:
- Identidad de género: Femenino
- Carrera, Semestre, intensidad horaria: diseño de la comunicación visual cuarto semestre, matricula completo
- Conformación familiar:

2. ¿Cómo cambió tu vida durante la pandemia por COVID-19?

Los primeros días dio igual porque no estaba acostumbrada a salir, pero con el tiempo le dio un poco duro, no ver a la familia, amigos le genero un estrés demasiado grande y ansiedad, no comía mucho. En pandemia

- Rutinas diarias
- Tiempo de ocio
- Alimentación
- Sueño
- Ejercicio
- Sexualidad
- Consumo de sustancias psicoactivas

3. A partir del regreso a la presencialidad, ¿cómo es tu vida actualmente?

Aspectos a profundizar a partir de la pregunta.

Rutinas diarias

- Tiempo de ocio
- Alimentación
- Sueño
- Ejercicio
- Sexualidad
- Consumo de sustancias psicoactivas

4. Ahora cuéntame: ¿Qué cambios tuviste relacionados con tu proceso educativo al regresar a la presencialidad? ¿Cómo los enfrentaste?

*Aspectos a profundizar a partir de la pregunta:*

- Cambios en la forma de enseñanza (presencial)
- Cambios en el proceso de aprendizaje
- Rendimiento académico
- 
- Manejo de emociones en situaciones académicas (exposiciones, trabajos en grupo, etc.)
- Actividades en el campus de la universidad
- Relaciones con los compañeros de clase en el regreso a la presencialidad: percepción de las dinámicas del comportamiento dentro del aula de clase, compañerismo, trabajo en equipo, comprensión, empatía
- Características de la relación con profesores en el regreso a la presencialidad; percepción de las dinámicas con los docentes, manejo de las clases y comprensión de los temas

4. ¿De qué manera consideras que el regreso a la presencialidad ha influenciado tus relaciones interpersonales (amigos, familia, pareja y compañeros de clase)?

*Aspectos a profundizar a partir de la pregunta:*

- Características de las relaciones con la familia

- Características de las relaciones con los amigos a raíz del regreso a la presencialidad
- Características de las relaciones de pareja debido por el regreso a la presencialidad: percepción de la dinámica de la relación de pareja y la sexualidad
- Cambios en la participación de actividades sociales

5. En este momento, me gustaría saber: ¿Cómo crees que te ha impactado emocionalmente el regreso a la presencialidad, de manera positiva y negativa?

- Regulación emocional
- Ansiedad
- Depresión
- Estrés
- Autoimagen
- Salud mental

## Anexo B. Consentimiento informado

La estudiante Ana María Carrero Moreno de la asignatura Trabajo de grado de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, está realizando actualmente un proyecto de investigación sobre afrontamiento del regreso a la presencialidad en las clases en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali.

Para esto lo estamos invitando a participar a usted en la investigación, realizando una entrevista a profundidad que reúne preguntas que serán analizadas, para la investigación, la entrevista tomará un tiempo aproximado de una hora, después de esto terminará su participación.

Su participación será voluntaria e iniciará una vez usted acepte formar parte de ésta y proporcione sus datos personales. Usted puede tener la seguridad de que la información que usted suministre no será relacionada en ningún momento con su nombre y que se mantendrá en secreto la información que usted nos proporcione.

Usted tiene derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento, e igualmente puede pedir que sus respuestas sean retiradas del proyecto. Durante su participación, usted tiene derecho de realizar las preguntas que considere necesarias o de abstenerse de responder aquellas que no considere pertinentes, si usted llegara a sentirse incómodo con alguna de ellas. Así mismo, puede conocer toda información nueva sobre el proyecto si la hubiera.

Su participación no representa riesgos para su salud. Tampoco representará beneficios económicos (es decir, no recibirá dinero por su participación) ni costo alguno para usted, a excepción del tiempo que deberá destinar para contestar al cuestionario.

En caso de tener alguna pregunta sobre el estudio o querer información adicional, puede contactar a la investigadora Ana María Carrero Moreno ([ama1238@javerianacali.edu.co](mailto:ama1238@javerianacali.edu.co)) o a la profesora María Teresa Varela al correo ([mtvarela@javerianacali.edu.co](mailto:mtvarela@javerianacali.edu.co)).

Si usted acepta participar en forma libre y voluntaria, escriba su nombre y cédula y marque la opción Acepto a continuación.

¿Acepta voluntariamente participar en el estudio?

Acepto  No acepto

Nombre: \_\_\_\_\_

C.C.: \_\_\_\_\_

Teléfono o correo de contacto: \_\_\_\_\_