

TIA

- Revista TIA - Tecnología, Investigación y Academia -
Publicación Facultad de Ingeniería y Red de Investigaciones de Tecnología Avanzada - RITA

Salud mental en contexto universitario en tiempos de pandemia *Mental health in a university context in times of pandemic*

Edisson Gabriel Calvache-Criollo¹, Karen Melisa Hernández-Ordoñez², Andrés Camilo Pereira-Morán³,
Álvaro Darío Dorado-Martínez⁴ - Fredy Hernán Villalobos-Galvis⁵

Citar este documento: Calvache-Criollo, E.G., Hernández-Ordoñez, K.M., Pereira-Morán, A.C., Dorado-Martínez, A.D. Y Villalobos-Galvis, F.H. (2022). Salud mental en contexto universitario en tiempos de pandemia. Revista TIA - Tecnología, Investigación y Academia, 9(2), 151-164.

1 gaboc9510@gmail.com

2 karenh24249@gmail.com

3 pereiraandres863@gmail.com

4 alvarodariodorado@udenar.edu.co

5 fhvillalobos@udenar.edu.co

Resumen. La situación que actualmente atraviesa la sociedad a raíz de la pandemia por Covid-19, ha generado diversas fuentes de estrés para las personas, al afectar sus hábitos durante el aislamiento e instaurar estilos de vida poco saludables, situaciones que pueden generar problemas físicos y emocionales. La educación en todos sus niveles también se ha visto afectada, teniendo que cambiar los procesos de enseñanza-aprendizaje de manera presencial a procesos netamente virtuales, condición que genera nuevas problemáticas para docentes y estudiantes (García, 2020). Ante esta situación, el proyecto de interacción social “UNAPSI: Salud Mental en comunidad, Procesos de promoción y prevención en la Universidad de Nariño-Pasto” tiene como objetivo fortalecer la Salud Mental en integrantes de esa comunidad educativa, por medio de procesos de promoción y prevención. En el marco de este proyecto, se encontró que es necesario identificar las principales afectaciones y necesidades que presentan los estudiantes a causa de la pandemia, con miras a la formulación de diferentes procesos que contribuyan a su bienestar. Se hizo uso del enfoque de marco lógico, como metodología de planificación, que permitió estructurar sus principales elementos. Para la identificación de necesidades y el análisis de problemas, se desarrollaron entrevistas a líderes estudiantiles; con la información recolectada se realizó la elaboración de una matriz DOFA. Lo anterior, dio paso a la construcción del árbol de problemas, en el cual se logró identificar las causas y consecuencias de las afectaciones en el bienestar universitario. A partir de lo anterior, se elaboró el árbol de objetivos que conllevó a la formulación de programas de intervención que atendieran las tres principales necesidades detectadas: a) habilidades sociales y apoyo social, b) aspectos psicológicos frente a la COVID-19 y c) procesos de autorregulación. En este marco, se implementó un programa de 5 talleres, orientado al fortalecimiento del bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Este espacio permitió corroborar la información anteriormente mencionada evidenciando las necesidades actuales de la comunidad universitaria, en especial la elaboración del duelo y las afectaciones en las habilidades sociales, así mismo redujo las implicaciones que la pandemia y la postpandemia han generado en la salud mental, por medio del desarrollo de recursos de afrontamiento y la promoción de procesos comunitarios orientados al bienestar. Se recomienda el desarrollo de procesos de identificación de necesidades y la formulación de propuestas de intervención orientadas al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar de las comunidades educativas universitarias.

Palabras claves: Salud mental, Pandemia y Bienestar psicológico

Abstract. The current situation of society in the wake of the Covid-19 pandemic has generated various sources of stress for people, affecting their habits during isolation and establishing unhealthy lifestyles, situations that can lead to physical and emotional problems. Education at all levels has also been affected, having to change the teaching-learning processes in a face-to-face manner to purely virtual processes, a condition that generates new problems for teachers and students (García, 2020). Given this situation, the social interaction project “UNAPSI: Mental Health in community, Promotion and prevention processes at the University of Nariño-Pasto” aims to strengthen Mental Health in members of that educational community, through advocacy and prevention processes. Within the framework of this project, it was found that it is necessary to identify the main effects and needs of students due to the pandemic, with a view to formulating different processes that contribute to their well-being. The logical framework approach was used

as a planning methodology to structure its main elements. For the identification of needs and the analysis of problems, interviews were conducted with student leaders; with the information collected, a SWOT matrix was developed. This gave way to the construction of the tree of problems, in which the causes and effects of the affectations on university welfare were identified. Based on the above, the objectives tree was developed that led to the formulation of intervention programs that address the three main needs identified: a) social skills and social support, b) psychological aspects versus COVID-19 and c) self-regulation processes. Within this framework, a programme of 5 workshops was implemented, aimed at strengthening the psychological well-being of university students. This space allowed to corroborate the information mentioned above, evidencing the current needs of the university community, especially the development of mourning and the effects on social skills, It also reduced the implications that the pandemic and the post-pandemic have generated for mental health, through the development of coping resources and the promotion of community-based wellness processes. The development of needs identification processes and the formulation of intervention proposals aimed at strengthening the mental health and well-being of university education communities are recommended.

Keywords: Mental health, pandemic and psychological well-being

Introducción. El presente artículo aborda la situación actual de pandemia por la que la sociedad está pasando, a raíz del coronavirus Sars Cov-2 (COVID-19) y los diferentes efectos e implicaciones que ha generado, estas condiciones incluyen distintas fuentes de estrés para las personas, tales como la educación virtual en el caso de los estudiantes, el teletrabajo para los trabajadores, el distanciamiento social y las diversas leyes y medidas tomadas por los gobiernos como las cuarentenas, los límites en aforos en eventos públicos, entre otros, situaciones que generan afectaciones dentro de los hábitos de las personas, los cuales vienen afectándose desde el aislamiento, generando estilos de vida poco saludables, que a su vez pueden derivar en problemas físicos y emocionales. En conclusión, esta pandemia ha provocado en el ser humano emociones y estados tan comunes y naturales como miedo, ansiedad, estrés, soledad, frustración e incertidumbre del posible contagio al que se está expuesto (Pinazo, 2020). Si bien, se ha intentado mitigar y controlar la pandemia por medio de procesos de aislamiento, cuarentena y vacunación masiva, la propagación del virus sigue causando problemas financieros, psicológicos y emocionales en las personas y comunidades.

García (2020) refiere que el paso de un modelo de educación presencial a uno de educación virtual ha sido un gran reto, debido a la falta de recursos tecnológicos apropiados para poder implementar un nuevo método de enseñanza, por lo que es necesario pensar que la adopción de esta solución de continuidad puede generar resultados negativos, tanto en términos de la calidad de los aprendizajes, como de la equidad en la educación. La parte tecnológica es uno de los temas de gran preocupación, puesto que al implementar la educación virtual se asume que tanto estudiantes como docentes disponen del equipamiento y de la conectividad requeridas, cosa que no siempre sucede.

La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento, han representado una situación extraordinaria y con múltiples estímulos que han afectado el bienestar psicológico de la población. Por tanto, se debe tener en cuenta que el cierre de las diferentes instituciones educativas probablemente contribuyó al control del COVID-19 como parte de un conjunto más amplio de medidas de aislamiento sanitario que permite frenar la transmisión (Van Lancker y Parolin, 2020). Los obstáculos son múltiples, desde tecnológicos, pedagógicos hasta financieros, por lo cual, la transición hacia la educación superior a distancia se ha visto afectada por diversos factores que afectan tanto a estudiantes como profesores

de forma individual y colectiva, esto se debe a los diferentes cambios que se han generado, obligando a las universidades a buscar una solución de emergencia para intentar garantizar la continuidad pedagógica (Pedró, 2020).

Es innegable la complicada situación por la que la sociedad está pasando y el bienestar psicológico es clave a la hora de afrontar el COVID-19. Para Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiaga (2020) las personas se deben preparar psicológicamente y percibir seguridad ante las posibles situaciones adversas como el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentan en la población, por lo que se deben apuntar a la creación de programas, tanto de apoyo académico, como de apoyo psicológico.

Estado del arte. Para empezar, se debe mencionar los impactos que la pandemia ha tenido sobre las personas, en especial sobre la comunidad universitaria, puesto que como se mencionó antes, el cambio a la educación virtual ha generado efectos negativos para las personas, de este modo hay que observar las principales afectaciones que la pandemia ha traído para la comunidad educativa en la Universidad de Nariño.

Impactos en el nivel educativo

La cuarentena implementada a raíz de la pandemia tuvo consecuencias a nivel educativo, como el cierre de los campus universitarios y de demás IES, esto generó que las universidades deban elegir entre dos opciones, aplazar por un tiempo limitado las clases y en ese tiempo trabajar en alternativas para continuar con los procesos académicos o por otro lado la suspensión de semestres hasta que la situación sanitaria mejore (Bedoya, Murillo y González, 2021). Para el caso de la Universidad de Nariño la decisión tomada fue suspender por tiempo limitado las clases y buscar la manera de tener una transición hacia la educación virtual, lo cual generó cambios y afectaciones de nivel, académico, de gestión dentro de la universidad y afectó el bienestar de la comunidad universitaria.

El paso a la virtualidad empezó con un levantamiento de información en donde se logró identificar a los estudiantes con más complicaciones al momento de acceder a clases de manera virtual, ya sea por la zona en donde vivía, la falta de instrumentos como computadores o el difícil acceso a internet, esto se solventó con el préstamo de equipos de cómputo y él envió de Sim Cards con planes de datos para que puedan tener acceso a las clases, medidas que permitieron alivianar el malestar en los estudiantes. Adicionalmente, la universidad continuó ofreciendo los apoyos que el Sistema de Bienestar Universitario brinda a la comunidad, tales como subsidios de vivienda y alimentación, también se implementó un programa de ayuda humanitaria, todo con el fin de que el paso a la virtualidad no generara dificultades en la comunidad estudiantil; para el caso de los docentes, la universidad brindó cursos de manejo de plataformas virtuales por medio de las cuales pudieran brindar sus cátedras (Universidad de Nariño, 2020).

Impactos emocionales

Las medidas de confinamiento, el retorno de muchos estudiantes a sus ciudades de origen y la pérdida de espacios de socialización que forman parte del diario vivir de un estudiante de educación superior, conllevaron a una drástica reducción del contacto social y emocional, afectando las condiciones de apoyo social, convivencia y construcción de redes, situaciones que a su vez influyeron en la generación de episodios de ansiedad y depresión (Poncela, 2020).

Frente a estas circunstancias tanto el Gobierno de Colombia y las diferentes instituciones educativas en las que se incluyen las instituciones de educación superior han puesto en marcha diversas acciones para lograr regresar a la presencialidad dentro de los campos universitarios, entre estas acciones se encuentran los procesos de vacunación masiva impulsados por el gobierno y la adecuación de los espacios universitarios para el regreso

de los estudiantes, docentes y trabajadores; para el caso de la Universidad de Nariño se ha implementado un plan piloto que plantea el regreso gradual del estudiantado, generando adecuaciones dentro de la universidad, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad con el objetivo de que los espacios sean seguros; este plan empezará a efectuarse a inicios del año 2022 (Universidad de Nariño, 2020).

El regreso a la presencialidad de los estudiantes, docentes, administrativos y trabajadores a los campus universitarios, significa un cambio positivo para la comunidad universitaria, facilitando en gran medida la realización de procesos académicos y sociales de los integrantes de la comunidad, sin embargo estos procesos también pueden generar afectaciones en estudiantes de nuevo ingreso, teniendo en cuenta que se han desarrollado 4 semestres de manera virtual, lo que no les ha permitido desarrollar capacidades sociales ni tener contacto físico con sus demás compañeros y la universidad.

Para el caso de los estudiantes antiguos se podrían llegar a presentar afectaciones en las rutinas, puesto que en algunos casos se cambió la forma en cómo se desarrollaban las actividades antes de ingresar a la universidad, por ejemplo se dejó de asistir de manera presencial a la universidad, esto hizo que en algunos casos se dejara de hacer uso de transporte público o de otros medios alternativos de transporte para dirigirse a la universidad, cambiando esto y otras actividades de interacción social que se vivían dentro y fuera de la universidad por procesos completamente virtuales, las posibles afectaciones se observaran con el reingreso a la presencialidad, puesto que este proceso generara cambios en las rutinas de los estudiantes y significara un nuevo proceso de adaptación en sus procesos académicos, económicos y sociales (UNESCO, 2020).

Por lo anterior, el presente trabajo busca presentar la experiencia en la formulación e implementación de un proyecto que busca el fortalecimiento de la salud mental en integrantes de la comunidad universitaria de la Universidad de Nariño-Pasto, desde procesos de promoción y prevención en comunidad.

Posibles alcances del trabajo.

Los alcances del presente trabajo son amplios, puesto que se presentan los avances en cuanto a la construcción teórica del proceso y los resultados de una primer experiencia de intervención a través de talleres con la comunidad estudiantil de la universidad, lo que permitió conocer de mejor manera las necesidades de la comunidad, identificando temas relevantes en la actualidad como las habilidades sociales y elaboración del duelo, teniendo en cuenta que estos temas no han sido destacados dentro del trabajo de salud mental en la comunidad universitaria.

Además, se debe tener en cuenta la importancia de realizar un trabajo en conjunto con diferentes entidades que convergen dentro de la universidad como bienestar universitario, unidad de salud estudiantil y centro de escucha, los cuales realizan acciones en pro de la salud mental, generando un trabajo multidisciplinario y que el proyecto tenga un mayor alcance para la comunidad universitaria y para la región.

Método.

Para el desarrollo del proyecto se tuvo en cuenta el Enfoque del Marco Lógico, como metodología de planificación, que ha permitido estructurar sus principales elementos (Crespo, 2011). Los procesos desarrollados constan de tres fases, cada una con unas etapas específicas. La primera correspondió a la recolección y análisis de la información, la segunda a la formulación y planeación de la propuesta y la tercera a la implementación del programa de intervención.

Primera fase

Esta fase fue desarrollada por los estudiantes que realizaron la práctica profesional en el año 2020 e implicó las etapas 1 y 2.

Etapas 1.

Con el objetivo de analizar las narrativas de los estudiantes de la Universidad de Nariño-sede Pasto sobre su bienestar ante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el año 2020, se desarrollaron entrevistas virtuales (ver anexo 1) con 12 líderes estudiantiles, gracias a un muestreo de informantes claves. Una vez analizados los datos obtenidos, se realizó con ellos una devolución de emergentes, con el fin de validar el análisis de la información obtenida y así poder derivar elementos para una propuesta participativa con la comunidad estudiantil.

Etapas 2.

En este segundo momento se realizó la categorización de la información que permitió la identificación de las necesidades y el análisis de problemas, a partir de lo cual se construyeron diferentes categorías, atendiendo a los temas principales en la adaptación del Modelo Completo de Salud Mental (Keyes, 2005) y a su vez se identificaron categorías emergentes que se contemplan como resultado de la información recolectada.

Segunda fase

El desarrollo de las etapas tres, cuatro y cinco estuvo a cargo de los estudiantes en práctica profesional del año 2021.

Etapas 3.

Se construyó una Matriz DOFA, con la información recolectada de las entrevistas y las categorías de análisis, en la que se pudo visualizar e identificar las principales debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas relacionadas con la salud mental de la comunidad universitaria.

Etapas 4.

A través del árbol de problemas se plantearon las principales necesidades, permitiendo la identificación de las causas de los problemas y los efectos sobre el bienestar de la comunidad universitaria de la Universidad de Nariño.

Etapas 5.

En esta etapa se elaboró el árbol de objetivos, el cual dio paso a la clasificación y priorización de necesidades, procediendo a buscar medios y alternativas que pudieran darles solución a los problemas identificados, logrando una visión positiva de las situaciones negativas que aparecen en el árbol anterior.

Tercera fase

Etapas 6.

Con base en lo anteriormente hallado, se formuló un programa de intervención que abordó los siguientes temas: Habilidades sociales, comunicación asertiva, manejo de emociones, identificación de secuelas personales y sociales de la pandemia, elaboración del duelo e higiene del sueño, el cual se desarrolló a lo largo de 5 talleres y contó con una asistencia de 65 estudiantes en promedio, quienes decidieron participar de manera voluntaria en el proceso.

Aspectos éticos

Este estudio se realizó bajo los términos contemplados en la ley 1090 la cual establece los parámetros que se deben seguir para realizar una adecuada investigación en el campo psicológico ligada a los criterios éticos y bioéticos del desempeño de la profesión (Ministerio de la Protección Social, 2006).

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo en cuenta como primera instancia y de manera fundamental los criterios establecidos en la ley 1090 del 2006 o código deontológico del psicólogo. El procedimiento les aseguró a los participantes no tener algún tipo de riesgo respecto a su integridad, adicional a lo anterior la práctica de la investigación se sustentó en elementos teóricos que se justificaron adecuadamente y con antecedentes en los cuales el bienestar del sujeto no se pone en riesgo en ningún momento.

Resultados

Primera fase.

Se identificaron cinco (5) categorías y un total de catorce (14) subcategorías emergentes que se contemplan como resultado de la información recolectada a partir de la aplicación del instrumento, estas fueron: Afrontamiento frente a COVID-19 teniendo como subcategorías estresores (económicos, sociales, académicos y personales) y estrategias de afrontamiento; Bienestar psicológico teniendo como subcategorías relaciones personales positivas (Pareja, amigos, familia) y propósito en la vida; sentimientos frente a COVID-19 teniendo como subcategorías sentimientos positivos y negativos; Soporte social teniendo como subcategorías soporte emocional, instrumental e informacional; Recursos frente a COVID-19 teniendo como subcategorías recursos personales, familiares, institucionales, gubernamentales y sociales.

Segunda Fase.

En la información recolectada de la primera fase se realizó un análisis por medio de una matriz DOFA, árbol de problemas y un árbol de objetivos. En el análisis de la matriz se logró visualizar e identificar debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas de factores internos y externos en la cual se encontró.

Fortalezas: Se pudo evidenciar una participación comunitaria en la cual se identifica la importancia de la relación con el otro en el bienestar propio en el que se experimenta una influencia recíproca en las dinámicas; teniendo en cuenta lo que refieren los participantes se puede observar una conexión emocional entre los miembros de la universidad por medio de las experiencias compartidas, además se puede distinguir la satisfacción de necesidades en la cual la comunidad ha optado por apoyarse, acompañarse y compartir valores y recursos.

Debilidades: Se identificó una carencia en el acceso a vías de comunicación lo cual en medio de la pandemia y el aislamiento ha sido una problemática bastante común entre el estudiantado puesto que las personas se encontraron en la situación de tener que regresar a sus lugares de origen, muchos de estos lugares no contaban con el acceso a internet o a una señal de red móvil para ingresar a clases desde su teléfono, lo cual generó un atraso en su ritmo de estudio y asistencia a clases, los participantes expresan una serie de malestares a nivel emocional, frustración y ansiedad por no poder ingresar a clases y no poder estar al día en sus procesos académicos. De igual manera los participantes mencionan que se presentaron cambios en los hábitos y estilos de vida por el confinamiento, llevando a las personas a enfrentar situaciones ansiógenas que generaron sentimientos de vulnerabilidad sobre la vida e incertidumbre sobre el futuro.

Oportunidades: Se pudo identificar que, por medio del autocuidado, la compañía, los vínculos afectivos y la creación de nuevas rutinas, se logró sobrellevar la situación; además de eso, los aportes que se han realizado desde la promoción y prevención en salud mental desde actores externos, han sido fundamentales para afrontar la realidad y lo que viene a futuro, contribuyendo a mejorar el bienestar físico y psicológico de la comunidad universitaria.

Amenazas: La pandemia ha sido un factor que no ha permitido el desarrollo positivo de la comunidad universitaria, develando una serie de fallas estructurales que generan afectaciones de niveles económicos, sociales, académicos y personales. También se observó dificultades para poder satisfacer necesidades básicas por todos los cambios que está ha generado.

Lo anterior dio paso a la identificación de necesidades por medio de la técnica de árbol de problemas en el cual se reconoce las causas y efectos que han afectado el bienestar psicológico de la comunidad universitaria como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1: Arbor de problema

CAUSAS.	EFFECTOS.
<ul style="list-style-type: none"> • Soledad y frustración. • Cambios en los hábitos y estilo de vida. • Dificultades en la convivencia. • Afectaciones en la salud física y psicológica. • Dificultades en el acceso a recursos virtuales. • Dificultades de aprendizaje. • Incertidumbre frente al desempeño profesional. • Duelos de difícil elaboración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afectaciones comportamentales y emocionales (irritabilidad, frustración, ansiedad y depresión). • Bajo rendimiento académico. • Deserción estudiantil. • Cansancio constante. • Afectaciones físicas y psicológicas

Nota: En la tabla se puede encontrar los resultados del árbol de problemas.

En las causas que afectan el bienestar psicológico se identificaron: que la pandemia y el confinamiento han causado sentimientos de soledad y frustración, cambios en los hábitos, estilo de vida y dificultades en la convivencia.

A su vez la pandemia y la exposición a un virus con comportamiento desconocido incrementó el riesgo de contagio causando afectaciones en la salud física y psicológica e incertidumbre frente al contagio y los efectos del mismo; el cambio a un modelo educativo apoyado en TIC, unido a condiciones económicas, geográficas y de conectividad causaron dificultades en el acceso a recursos virtuales, dificultades de aprendizaje incrementando la incertidumbre frente al desempeño profesional; de igual manera la pandemia trajo pérdida de seres queridos por COVID-19 lo cual causó duelos de difícil elaboración.

Lo anterior afectó el bienestar de la comunidad universitaria generando afectaciones comportamentales y emocionales tales como irritabilidad, frustración, ansiedad y depresión; el bajo rendimiento académico, deserción estudiantil, la fatiga y cansancio constante, al igual que las afectaciones físicas y psicológicas también fueron efectos del contexto de la comunidad universitaria.

Posteriormente se elaboró un árbol de objetivos en el cual se plasman medios y alternativas que contribuyan al bienestar de la comunidad universitaria como se puede observar en la tabla 2.

Tabla 2 : Árbol de objetivos

MEDIOS.	ALTERNATIVAS.
<ul style="list-style-type: none"> • Cambio de hábitos. • Buena convivencia. • Generar sentimientos de acompañamiento y éxito. • Fortalecimiento de la salud física y psicológica. • Conocer y ser consciente del contagio y sus efectos. • Adecuado proceso en la elaboración del duelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor estado emocional y comportamental. • Disminución de la irritabilidad, frustración, ansiedad y depresión. • Incrementando el rendimiento académico. • Disminución de la deserción estudiantil. • Sensación de bienestar, relajación y satisfacción.

Nota: En la tabla se puede encontrar los resultados del árbol de objetivos.

En la tabla 2 se puede identificar una visión positiva de las situaciones negativas presentadas anteriormente, encontrando que el cambio de hábitos, la buena convivencia, generar sentimientos de acompañamiento y éxito, el fortalecimiento de la salud física y psicológica, conocimiento frente al contagio y sus efectos y un adecuado proceso en la elaboración del duelo contribuyen en el bienestar generando un mejor estado emocional y comportamental lo cual disminuye la irritabilidad, frustración, ansiedad y depresión en la comunidad universitaria; mejorando el rendimiento académico, disminuyendo la deserción estudiantil y generando sensación de bienestar, relajación y satisfacción.

El proceso realizado dio como resultado tres categorías y subcategorías: a) habilidades sociales y apoyo social en la que se aborda solución de conflictos, sentimientos de acompañamiento y éxito y comunicación asertiva; b) aspectos psicológicos frente a la COVID-19 se trabajó manejo de emociones, identificación de secuelas y elaboración del duelo; c) procesos de autorregulación en el que se abarca manejo del tiempo e higiene del sueño.

Tercera fase

Posteriormente se dio paso a la formulación de un programa de intervención que atiendan las tres principales necesidades ya detectadas; el programa constó de cinco talleres, en los dos primeros se abordó la categoría de habilidades sociales y apoyo social tocando temas de solución de conflictos, sentimientos de acompañamiento y éxito y comunicación asertiva, en el cual se evidenció que las relaciones interpersonales se han visto seriamente afectadas por la pandemia, incrementando las dificultades para socializar, lo cual ha generado sentimientos de soledad y problemas de convivencia.

En el tercer y cuarto taller se abordó la categoría de aspectos psicológicos frente a la COVID-19 en los cuales se trabajó manejo de emociones, identificación de secuelas y elaboración del duelo. Los participantes mencionaron que su estabilidad emocional ha decaído con la pandemia, además de la presencia repetitiva de sentimientos de tristeza, miedo, pérdida de interés por las cosas que anteriormente generaban placer, sensación de decaimiento, ansiedad y temor al contagio.

Un punto a tener en cuenta es la pérdida de los seres queridos y el proceso de elaboración del duelo, siendo éste un tema que más afectaciones ha generado en el bienestar de la comunidad, ya que los participantes refieren sentimientos de incertidumbre, angustia y alteraciones en la conducta alimentaria y patrón del sueño debido a la pérdida de un ser querido.

En el quinto y último taller se abordó la categoría de autorregulación en la cual se abarcó el manejo del tiempo e higiene del sueño, dando a conocer que los múltiples cambios que la pandemia ha generado en los hábitos y estilos de vida de la comunidad universitaria han afectado el patrón del sueño, lo que ha desencadenado una disminución de energía e interés en las actividades diarias, desmotivación, incremento de estados de irritabilidad y ansiedad.

Por medio de la información anterior se pudo observar que las habilidades sociales y la elaboración del duelo son temas relevantes en la actualidad y dadas las consecuencias que nos ha dejado la pandemia se deben seguir profundizando en las Instituciones de Educación Superior, con el fin de contribuir al mejoramiento de la salud mental del estudiantado.

Discusión

El efecto que la pandemia ha causado en la población demuestra que un gran porcentaje de los participantes presentan alteraciones comportamentales y emocionales, falta de motivación al realizar las actividades cotidianas y con tendencia a la irritabilidad como frustración, ansiedad y depresión, también fueron efectos de la realidad en la comunidad universitaria.

Los estudios realizados por Liu, Zhang, Wei, Jia, Shang, Sun y Liu. (2020) y por Roy, Tripathy, Kar, Sharma, Verma, y Kaushal. (2020) mencionan que la pandemia tiene un efecto pernicioso sobre el bienestar emocional de las personas, con un posible impacto sobre los niveles de ansiedad, estrés postraumático, preocupación patológica, malestar y problemas de sueño afectando la salud mental de las personas.

En el proceso se encontró que algunos participantes sentían temor al estar dentro de grandes multitudes y que notaban que sus capacidades sociales habían disminuido, esto se evidencia en lo dicho por Castillo (2007), quien menciona que las habilidades sociales son influenciadas por el ambiente en el que cada individuo se desarrolla; para el caso de los participantes de este ejercicio, la pandemia cambió la manera en la que se dan las relaciones sociales, privándoles del contacto personal y limitando sus habilidades de comunicación.

De igual manera la pandemia afectó los procesos de comunicación de los participantes quienes indicaron que no podían expresar de una manera adecuada lo que sentían, lo cual se evidencia por lo mencionado por De la Cruz (2020) quien menciona que la asertividad es una actitud de estabilidad y respeto y que la pandemia significa una barrera en la comunicación y en las relaciones las personas generando dificultades y limitaciones en sus estilos de comunicación.

El trabajar en el manejo emocional contribuye al bienestar de la comunidad puesto que la salud mental decayó durante la pandemia como se puede observar en el estudio de Sandín, Valiente, García y Chorot (2020) quienes refieren que el perfil emocional asociado a la COVID-19 presenta síntomas de preocupación, estrés, ansiedad, nerviosismo e inquietud y dentro del mismo estudio se indica un menor impacto del coronavirus sobre las emociones de ira, irritabilidad y sentimiento de soledad contrastando la información recolectada en el presente estudio, dado que los sentimientos de irritabilidad y soledad aumentaron durante la pandemia en la comunidad universitaria.

Si bien uno de los temas más relevantes en esta crisis sanitaria ha sido la soledad y a esto le sumamos las múltiples pérdidas de vida de seres queridos que se han dado a causa del contagio por COVID-19, la afectación emocional ha sido enorme como lo menciona Rodríguez (2020) puesto que los enfermos son aislados en los hospitales cuando fallecen, imposibilitando a sus familiares y amigos a realizar los rituales simbólicos de despedida como es la velación y los funerales, dificultando en gran medida el proceso de elaboración del duelo, lo cual ha generado duelos de difícil elaboración que se pueden convertir en duelos patológicos afectando profundamente la salud mental.

Por otro lado, la autorregulación y la higiene del sueño tienen ó dificultades en la calidad del sueño y la vida de las personas. (Esparza, Poblete, Felipe, Rico, y Mena, 2020). Por esa razón el trabajar la higiene del sueño generó cambios positivos en la autorregulación y en los esfuerzos para dirigir pensamientos, sentimientos y acciones para la obtención de beneficios propios, en el que la persona pueda conocer las variables internas y externas que influyen en él y sepa manipularlas siempre que sea necesario para conseguir una adecuada calidad de sueño y el cumplimiento de todos los objetivos esperados.

Conclusión

De acuerdo al estudio se concluye que la comunidad universitaria ha reconocido la importancia y el impacto positivo de las diferentes estrategias que se han utilizado para mejorar el bienestar de la comunidad y la salud mental de la misma. De igual manera es necesario mencionar que estos procesos son un primer avance para trabajar en lo anteriormente mencionado puesto que se deben realizar procesos de intervención que sigan beneficiando a una población más amplia de la comunidad estudiantil, teniendo en cuenta las necesidades más relevantes detectadas como fortalecer las habilidades sociales y contribuir en el proceso de elaboración del duelo.

Referencias

- Bedoya, Cristian, Murillo, Guillermo, y González, Carlos Hernán. (2021). Gestión universitaria en tiempos de pandemia por COVID-19: análisis del sector de la educación superior en Colombia. *Estudios Gerenciales*, 37(159), 251-264. Recuperado de: https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/estudios_gerenciales/article/view/4409/4174
- Castillo, A. (2007). Validación social de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes con problemas de conducta. *Revista científica electrónica de Psicología*, 3, 14-28.
- Crespo, M. (2011). *Guía de diseño de proyectos sociales comunitarios bajo el enfoque del marco lógico*. Caracas.
- De la Cruz Sulca, S. P. (2020). Importancia de la comunicación asertiva en el ámbito educativo y familiar durante la Pandemia del COVID-19. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4269>
- Esparza, V., Poblete, G., Felipe, A., Rico, J., y Mena, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista ESPACIOS*. ISSN, 798, 1015. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- García, T. (2020). Impacto del COVID-19 en la educación. *ACTA DE OTORRINOLARINGOLOGÍA Y CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO*, 48(2), 131-132. Recuperado de: <http://52.32.189.226/index.php/acorl/article/view/544>
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., y Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 112921. [Doi:https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921).
- Ministerio de Protección Social y Ministerio de Educación (2006). *Ley 1090*. Congreso de la República de Colombia.
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., y Idoiaga, N. (2020). Níveis de estresse, ansiedade e depressão na primeira fase do surto de COVID-19 em uma amostra no norte da Espanha. Recuperado de: http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/pages/iframe_print.php?aid=1034
- Pedró, F. (2020). COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina*, (36). Recuperado de: <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2021/01/AC-36.-2020.pdf>
- Pinazo, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7266768/>

Poncela, A. M. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina De Educación*, 4(1), 23-29. Recuperado de: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/7955/1/04-IN-Fernandez.pdf>

Rodríguez, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6), 583-588. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000600583

Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., y Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 102083. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102083. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656719302860>

Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1). Recuperado en: https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/07/30686_Psicopatologia_Vol_25_N1_WEB_Parte2.pdf

Unesco. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Recuperado de: <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>

Universidad de Nariño (2020). Informe de Gestión. Recuperado de: <https://www.udenar.edu.co/documentos/informe-de-gestion-udenar-2020.pdf>

Van Lancker, W., y Parolin, Z. (2020). covid-19 school closure and child poverty: A social crisis in the making. *The Lancet Public Health*, 5(5), 243-244. 10.1016/S2468-2667(20)30084-0. Recuperado de: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(20\)30084-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(20)30084-0/fulltext)

Anexo 1

Matriz de objetivos y preguntas	
Objetivo general	
Analizar las narrativas de los estudiantes de la Universidad de Nariño, sede Pasto sobre su bienestar ante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el año 2020.	
Objetivos específicos	Preguntas del Cuestionario
Identificar las narrativas de los líderes estudiantiles de la Universidad de Nariño, sede Pasto, acerca de sus vivencias personales durante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el año 2020	1. ¿Qué cree usted que ha sido lo más difícil frente a la emergencia sanitaria por COVID-19? 2. Describa de qué manera usted ha manejado la situación ante la emergencia sanitaria por COVID-19. 3. ¿Cuáles han sido sus aprendizajes frente a la emergencia sanitaria por COVID-19? 4. Describa cuáles son sus principales motivaciones para sentirse a gusto con su vida.
Identificar las narrativas de los líderes estudiantiles de la Universidad de Nariño, sede Pasto, sobre el bienestar emocional de sus compañeros, ante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el año 2020.	1. Teniendo en cuenta el contexto universitario actual, ¿qué sentimientos positivos y negativos se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de la Universidad de Nariño? 2. ¿Qué cree usted que motiva a los estudiantes de la Universidad de Nariño para sentirse a gusto con sus vidas?
Identificar las narrativas de los líderes estudiantiles de la Universidad de Nariño, sede Pasto, sobre el bienestar psicológico de sus compañeros, ante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el año 2020.	1. ¿Qué estrategias cree usted que han desarrollado sus compañeros para manejar la emergencia por COVID 19? 2. ¿Cree usted que las relaciones con otras personas han influido en el bienestar de sus compañeros, si - no y de qué manera? 3. Describa cuáles podrían ser las principales motivaciones que tienen sus compañeros para salir adelante en esta situación.

Identificar las narrativas de los líderes estudiantiles de la Universidad de Nariño, sede Pasto, sobre el bienestar social de sus compañeros, ante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el año 2020.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué estrategias han implementado los estudiantes para apoyarse entre compañeros, y cómo esto ha aportado en su bienestar? 2. ¿Cómo ha incidido el papel de los líderes estudiantiles en la satisfacción de las necesidades de sus compañeros ante la emergencia sanitaria por Covid-19?
Identificar la percepción que tienen los líderes estudiantiles de la Universidad de Nariño, sede Pasto, frente a los recursos personales, familiares, sociales e institucionales con los que cuentan los estudiantes para su bienestar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son los recursos (personales, familiares, sociales e institucionales) con los que cuentan los estudiantes de la Universidad de Nariño para mitigar los efectos de la emergencia sanitaria COVID-19? 2. ¿Cómo considera usted que los estudiantes pueden aprovechar mejor los recursos presentes en la Universidad de Nariño para favorecer su bienestar? 3. ¿Qué estrategias cree usted que deberían implementar los estudiantes de la Universidad de Nariño con el fin de fomentar el autocuidado y el cuidado de los otros en su contexto frente a la emergencia sanitaria por Covid-19?

Autor (Nombres y Apellidos)	Edisson Gabriel Calvache Criollo
Documento de Identidad	CC 1085323941
País y ciudad de residencia	Colombia, San Juan de Pasto
Entidad a la que se encuentra vinculado	Universidad de Nariño
Programa al que pertenece	Psicología
Formación académica	Estudiante en práctica profesional
Correo electrónico	Gaboc9510@gmail.com
Teléfono	3126707088
Autor (Nombres y Apellidos)	Karen Melisa Hernandez Ordoñez
Documento de Identidad	CC 1233192070
País y ciudad de residencia	Colombia, San Juan de Pasto
Entidad a la que se encuentra vinculado	Universidad de Nariño
Programa al que pertenece	Psicología
Formación académica	Estudiante en práctica profesional
Correo electrónico	karenh24249@gmail.com
Teléfono	3164410300
Autor (Nombres y Apellidos)	Andrés Camilo Pereira Morán
Documento de Identidad	CC 1085934971
País y ciudad de residencia	Colombia, San Juan de Pasto
Entidad a la que se encuentra vinculado	Universidad de Nariño
Programa al que pertenece	Psicología
Formación académica	Estudiante en práctica profesional
Correo electrónico	pereiraandres863@gmail.com
Teléfono	3187508458
Autor (Nombres y Apellidos)	Álvaro Darío Dorado Martínez
Documento de Identidad	CC 1085245422
País y ciudad de residencia	Colombia, San Juan de Pasto
Entidad a la que se encuentra vinculado	Universidad de Nariño
Programa al que pertenece	Psicología
Formación académica	Magíster en Psicología
Correo electrónico	avarodariodorado@udenar.edu.co
Teléfono	3162461342
Autor (Nombres y Apellidos)	Fredy Hernán Villalobos Galvis
Documento de Identidad	CC 79.659259

País y ciudad de residencia	Colombia, San Juan de Pasto
Entidad a la que se encuentra vinculado	Universidad de Nariño
Programa al que pertenece	Psicología
Formación académica	Doctor en Psicología Clínica y de la Salud
Correo electrónico	fhvillalobos@udenar.edu.co
Teléfono	3122974590